№14 (438) июль 2013

АйБолит

Здоровье
Медицина
Жизнь

Газета выходит раз в две недели с 5.07.96 года

Учредитель и издатель ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»

12+

1000! рублей
ЛУЧШИЕ ПИСЬМА

Смех без причины — лучшее лекарство

СТР. 2

Сам себе диагност

Учимся читать болезни по зубам

ЗУБЫ МОГУТ МНОГОЕ РАССКАЗАТЬ О НАШЕМ ЗДОРОВЬЕ.

1 **Заболевания сердечно-сосудистой системы.** Регулярно употребляя вредные продукты, вы можете заработать не только кариес, но и сердечно- сосудистые заболевания. Почему? Причина кроется в содержании в некоторых продуктах трансжиров, которые негативно влияют на сердце и сосуды. Больше всего их содержится в кондитерских изделиях, поэтому внимательно изучайте этикетку перед тем, как приобрести очередное пирожное или шоколадный батончик. Плохо влияют на состояние сердечно-сосудистой системы и бактерии. Иногда они провоцируют развитие диабета, болезней дыхательных путей, являются косвенной причиной инсульта.

2 **Увлечение нездоровым питанием.** Наличие кариеса — прямое свидетельство того, что человек питается неправильно. Из-за чего образуется кариес? Из-за того, что на зубах оседают углеводы и сахар, которые можно легко найти в составе чипсов, газированных напитков, шоколада, сдобы. Благодаря сахару и углеводам в полости рта появляются бактерии, выделяющие опасную для зубов кислоту.

3 **Рак.** Серьезным поводом пройти обследование у онколога может послужить кровоточивость десен и желтый, трудно удаляемый зубной щеткой налет.

4 **Ожирение.** Дырки в зубах говорят о чрезмерном увлечении вредными продуктами, особенно сладостями. Если продолжить вести такой же образ жизни, баловать себя шоколадными конфетами, леденцами и булочками, то непременно столкнетесь с проблемой лишнего веса.

5 **Болезнь Альцгеймера.** По статистике люди, которые потеряли большую часть зубов, больше подвержены этому серьезному заболеванию, чем те, кто относился к своим зубам бережно.

БУДЬ У ЧЕЛОВЕКА ТРИДЦАТЬ ДВА ГЛАЗА, ОФТАЛЬМОЛОГИ БЫЛИ БЫ НЕ БЕДНЕЕ СТОМАТОЛОГОВ.

Цифры и факты о сердце

* Сердце начинает биться через четыре недели после зачатия и не останавливается до самой смерти.
* Сердце взрослого человека ударяет примерно 72 раза в минуту, 100 000 раз в день, 3 600 000 раз в год и 2,5 млрд раз в течение жизни.
* Каждый день сердце вырабатывает энергию, которой достаточно, чтобы проехать на машине 32 км. За всю жизнь это эквивалентно тому, чтобы съездить на Луну и обратно.
* Так как сердце вырабатывает свои собственные электрические импульсы, оно может продолжать биться даже тогда, когда отделено от тела, до тех пор, пока будет получать достаточное количество кислорода.
* Сердце обеспечивает кровью почти все 75 трлн клеток организма. Кровоснабжение отсутствует только в роговицах глаз.
* За жизнь средней продолжительности сердце перекачивает около 5,7 млн литров крови.
* Женское сердце обычно бьется быстрее мужского. Мужское — примерно 70 ударов в минуту, женское — 78.

Новости

ПЕРЕЛОМ МОЖНО СКЛЕИТЬ

Шведским специалистам удалось создать уникальный клей для костей. На изобретение ушло 14 лет. Необычный материал способен склеить даже самые сложные переломы. Его наносят на область травмы, а затем направляют туда галогенную лампу, чтобы клей затвердел. Когда кости срастаются, материал бесследно исчезает. Медики возлагают на этот клей большие надежды. Ведь лечение сложных переломов, включая травмы позвоночника и черепа, с помощью клея может проходить под местным наркозом.

ПЕРЕСАДИЛИ... ЛИЦО

В Польше провели уникальную операцию по пересадке лица. 33-летнему мужчине почти полностью срезало лицо, когда он работал с машиной для дробления камней. Оттуда вылетел камень и покалечил мужчину. В течение двух недель медики искали донора для пересадки кожи лица и наконец нашли. Операция прошла успешно. Правда, пациент пока не может говорить, жестами показывает то, чего хотел бы. Если бы не эта операция, мужчина бы не выжил.

ДВА ПШИКА УСПОКОЯТ

Нидерландские ученые изобрели спрей, который останавливает конфликт между супругами. Достаточно лишь брызнуть им в каждую из конфликтующих сторон, и семейная сцена быстро закончится. Входящее в состав спрея вещество действует на мужчин и женщин по-разному. Женщин он успокаивает, а мужчин делает более сговорчивыми.

ТРОМБ ВЫЛЕТАЕТ КАК ПРОБКА

Инженеры и врачи из Калифорнии создали устройство, которое позволяет удалить тромб из пострадавшего сосуда головного мозга без вреда для него. Через артерию врач вводит тонкий катетер, на конце которого закреплено нечто вроде штопора. Он ввинчивается в тромб, и врач вытаскивает его, как пробку из горлышка бутылки. Кровоснабжение пораженного участка мозга сразу же восстанавливается. Уникальный прибор уже разрешили использовать в больницах США.

Не бойтесь быть смешным — *Думай, думай*

Полезно корчить рожи

НА ЗАПАДЕ УЖЕ ДАВНО КЛОУНЫ РАЗЪЕЗЖАЮТ ПО БОЛЬНИЦАМ И ВЕСЕЛЯТ ПАЦИЕНТОВ. ОСОБЕННО ИМ РАДУЮТСЯ ДЕТИ.

СМЕХ ПОЛЕЗЕН КАК ЛЕКАРСТВО. САМЫМ ЭФФЕКТИВНЫМ С МЕДИЦИНСКОЙ ТОЧКИ ЗРЕНИЯ ЯВЛЯЕТСЯ СМЕХ БЕЗ ПРИЧИНЫ, К КОТОРОМУ БОЛЬШИНСТВО ВЗРОСЛЫХ НЕ СПОСОБНО.

* На Западе оздоровление смехом уже вошло в лечебную практику. Клоуны разъезжают по больницам и веселят пациентов. После таких сеансов больные гораздо быстрее идут на поправку. Сейчас такая «скорая помощь» работает в разных городах США и Европы. А в Израиле появилась даже особая профессия — медицинский клоун.

* Смех помогает при астме и всевозможных легочных заболеваниях, он выводит слизь из верхних дыхательных путей и снабжает мозг кислородом, нормализует работу желудочно-кишечного тракта, иммунной и эндокринной систем.

* Гипертоникам смех полезен вдвойне: уже через 10 минут хохота кровяное давление может снизиться на 10-12 единиц. Впрочем, гипотоникам тоже не стоит ходить с мрачным лицом: им смех нисколько не повредит.

* Смех позволяет избавиться от болей — мышечных, суставных, головных, обладает общеукрепляющим и тонизирующим свойствами. Человек расслабляется, уходят мышечные зажимы, беспокойство, чувство тревоги.

* Смех самым благоприятным образом отражается на внешности. Во-первых, он стройнит: одна минута хохота равноценна четверти часа аэробики. А во-вторых, смех — это своего рода самомассаж лица: улыбаясь, мы задействуем практически все лицевые мышцы, как бы натягивая кожу. Правда, придется смириться с «веселыми» морщинками в уголках глаз. Но, согласитесь, они гораздо приятнее, чем уныло обвисшие щеки или морщины.

* Самым эффективным с медицинской точки зрения является смех без причины, к которому большинство взрослых не способно.

* Шестилетний ребенок смеется примерно 300 раз в день, а взрослый — всего 10-15. И не только потому, что ему не до смеха: наш смех не всегда уместен, а замечания из серии «что ты хохочешь, как дурак» окончательно отбивают желание веселиться.

* Советуем вести юмористический дневник. Записывайте в него все, что когда-то вызвало у вас улыбку, — смешные фразы, эпизоды из жизни или кино, нелепые ситуации. Если почувствуете приближение хандры, освежите в памяти какой-нибудь забавный случай — и для начала хотя бы улыбнитесь.

* Очень полезно корчить рожи, особенно когда настроение приподнятое. Подойдите к зеркалу и попытайтесь изобразить, к примеру, хрюшку. А потом обезьянку или индюка. Через несколько минут будете хохотать, как ребенок. Возможно, это глупо, зато полезно.

* В критических случаях, когда все раздражает и ничего не радует, лягте на пол, дышите ровно. Попытайтесь улыбнуться. Вспомните о чем-нибудь приятном или смешном, следите, чтобы улыбка не исчезла. Если рассмешить себя не получается, попросите близкого человека пощекотать вам пятки: начнется приступ рефлекторного смеха — а это уже кое-что. Через пару минут ваш смех станет естественным, и вы почувствуете себя гораздо лучше. Ну а главное, не бойтесь быть смешным.

Кошмарики

ВОДКУ ПРЯМО В СЕРДЦЕ

77-летний англичанин Рональд Олдом страдал тяжелой тахикардией. Медики долгое время пытались лечить мужчину, но ничего не помогало. И тогда они решили пойти на риск и вызвать у Рональда контролируемый сердечный приступ. Для этого они ввели в сердце больного чистый спирт. Как только катетер, введенный в область паха и направленный к сердцу, определял, откуда именно идут опасные ритмы, туда незамедлительно вводилась порция алкоголя. Этанол убил часть сердечных мышц, участвовавших в повышенном сердцебиении, после чего состояние Олдома намного улучшилось.

ОСТАЛСЯ ДАЖЕ БЕЗ ОБУВИ

32-летний житель Амурской области Борис Д. возвращался домой из Чечни, где служил по контракту. В Ростове-на-Дону во время пересадки он подошел к банкомату, чтобы снять деньги. И тут его внезапно ударили по голове. Очнулся служивый в городе Крымске, Краснодарского края. Ни военной формы, ни денег, ни документов при нем не оказалось. Борис остался даже без обуви. Он не мог вспомнить свое имя. Солдата спасли бомжи. Они одели и обули Бориса. Вскоре мужчину приютила местная семья. Борису повезло: память стала возвращаться. Через полгода он вспомнил номер телефона матери. Сейчас Борис оправился от травмы. Все документы ему восстановили.

КРОВИ МОГЛО И НЕ ХВАТИТЬ

В больницу станицы Кущевская, Краснодарского края, в тяжелом состоянии поступил 46-летний Игорь Мазняк. Он упал с большой высоты на бетон и потерял 70% крови. Времени на анализ необследованной донорской крови не было, и медики приняли единственное возможное решение: отдать умирающему свою кровь. 27 человек выстроились в очередь. У Игоря оказалась распространенная вторая положительная группа, иначе нужной группы крови могло и не хватить. После нескольких операций пострадавшего спасли.

Уроки жизни

Я долгое время ел на ходу — в одной руке кусок колбасы, а в другой булка...

ЛЕОНИД МИХАЙЛОВИЧ РОШАЛЬ, детский доктор мира, хирург, президент Национальной медицинской палаты России, директор Московского НИИ неотложной детской хирургии и травматологии:

— Я не из тех, кто утро начинает с зарядки, регулярно совершает пешие прогулки. Сплю 5-6 часов в сутки, засыпаю за считанные секунды. Могу днем, если очень устал, лечь на 15 минут поспать. А потом — сразу встаю, холодной водичкой в лицо и готов работать дальше. В последние годы отказался от жирного, сладкого, от картошки, копченостей. Я ведь долгое время ел на ходу — в одной руке кусок колбасы, а в другой булка какая-нибудь. По утрам — каша геркулесовая, овощи. Не потому, что озабочен долголетием, просто здоровье заставляет это делать.

Не курю уже почти 20 лет. Понимаю: если возьму хоть одну сигарету, завтра понадобятся две пачки. А в том, что бросать нужно, сомнений нет. Жить на авось не стоит. Если очень хочется, можно и выпить. Вот только не надо до чертиков напиваться.

Умею ли я отдыхать? Мне полагается два месяца отдыха. Забыл, когда использовал эту возможность. Не понимаю, что такое — прийти домой, лечь на диван с книжкой и читать.

Когда устаю, неважное настроение, сажусь за руль машины. Дорога успокаивает...

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Не дай себя задурить!

Дисбактериоз, остеохондроз... Таких болезней нет!

ЭТИ ДИАГНОЗЫ У ВСЕХ НА СЛУХУ. А НА ПОВЕРКУ ОКАЗЫВАЕТСЯ, ЧТО ЗАБОЛЕВАНИЙ ТАКИХ НЕТ. ЗАПОМНИТЕ ЭТИ ДИАГНОЗЫ!

Гарднереллез

На самом деле это не инфекция, передающаяся половым путем, как нередко говорят гинекологи своим пациенткам, а нарушение микрофлоры наподобие молочницы. Вызвать такое нарушение, как и в случае с дисбактериозом кишечника, могут антибиотики, респираторные заболевания, а также смена климата, стресс, беременность. И избавляться нужно от причины, а не следствия.

Дисбактериоз

Такого заболевания нет в Международной классификации болезней. Дисбактериоз — симптом какого-то нарушения в работе желудочно-кишечного тракта. И лечить нужно больной орган, после чего микрофлора восстановится сама собой. Нередко дисбактериоз возникает из-за длительного стресса и антибиотиков. Будет устранена причина — через 2-3 недели восстановится и микрофлора. А препараты, широко рекламируемые для лечения дисбактериоза, лишь ускоряют этот процесс, но не устраняют причину его появления.

Переизбыток витаминов бывает опаснее, чем их нехватка. Прежде чем идти в аптеку за витаминами, обратитесь к врачу и пройдите обследование.

Синдром хронической усталости

Один из самых модных сегодня диагнозов, которого тоже нет в Международной классификации болезней. Постоянная усталость, ухудшение настроения и памяти, мышечная слабость — а может, это просто переутомление, которое пройдет после полноценного отдыха? Или симптомы какого-то другого недуга, который не проявился пока в полную силу? Если же к этому добавилась чувствительность лимфоузлов, что случается довольно часто, то самое разумное — обратиться к врачу-инфекционисту и сдать анализы — не исключено, что недомогание связано с инфекцией или заболеванием внутренних органов.

Остеохондроз

От остеохондроза спина болеть не может. Остеохондроз не болезнь, а возрастное изменение хряща и прилегающей к нему кости. Это такой же признак старения, как морщины и седина. И та самая боль в спине, из-за которой человеку «присваивается» диагноз остеохондроз, чаще всего связана с хроническим повреждением связок. Одно неловкое движение, падение или тяжелая ноша — и прострел обеспечен. Мышцы спазмируются и тянут больную связку. При этом можно годами лечить остеохондроз, хотя достаточно снять мышечный спазм. Первопричина (дистрофия связок), конечно, не исчезнет, но боль проходит. Случается, что в таких ситуациях ставят еще более страшный диагноз — межпозвонковая грыжа. Если грыжа действительно есть, то без операции не обойтись. Но и тут следует знать, что симптом грыжи не боль, а потеря чувствительности, невозможность двигаться и контролировать работу органов малого таза (испражнения).

Радикулит

Этот диагноз тоже ставят при болях в спине, подразумевая воспаление корешков спинномозгового нерва. Но последние многочисленные исследования показали, что нервы не воспаляются, даже проходя через гнойные очаги, и потому вызывать боль не могут. Проблема там же — в ослабленных мышцах, сухожилиях и связках.

Авитаминоз

Другими словами — полное отсутствие в организме одного или нескольких необходимых витаминов. Но чтобы добиться такого состояния, нужно питаться только хлебом и водой. Безусловно, весной может появиться дефицит витаминов, но и это не значит, что нужно бесконтрольно принимать поливитамины в больших количествах. Переизбыток витаминов бывает опаснее, чем их нехватка. Например, лишний витамин А может нарушить зрение, вызвать судороги, витамин D — спровоцировать боли в суставах, а витамин С — повысить давление.

Зашлакованность организма

Плохая экология, малоподвижный образ жизни, питание всухомятку — казалось бы, все условия, чтобы засорить организм. Но это саморегулирующаяся система, и никакая зашлакованность не может в нем возникнуть. Если же какой-то орган работает ненормально, то чистка, особенно самостоятельная и без предварительного обследования, может усугубить проблему. Так, чистка печени может вызвать закупорку желчных протоков, некроз поджелудочной железы, потому что вы не знаете о камнях в своем желчном пузыре или дискинезии желчных протоков. Гидроколоноскопия, частые клизмы и слабительные препараты при чистке кишечника чреваты нарушением его работы. А если есть новообразования, даже доброкачественные, это вообще может вызвать угрозу для жизни.

Иван-чай улучшит обмен веществ

АЙБОЛИТ

Это универсальное растение, так как в лечебных целях можно использовать все его части. Корневища кипрея (так еще называют иван-чай) богаты крахмалом и сахаристыми веществами. Сырые или в отварном виде они частично могут заменить картофель. А свежие корни в сыром виде можно использовать вместо спаржи и цветной капусты. Говорю это для того, чтобы люди, страдающие от нарушения обмена веществ, знали, что иван-чай для них — первый помощник. Его действие на организм я проверила на себе. Из-за неправильного обмена веществ у меня началась анемия, от которой я постепенно вылечилась с помощью кипрея. Как только весной появляются молодые растения, я копаю корешки и ем их, добавляя в салаты и как гарнир к мясу и рыбе. Ведь в этом растении витамина С содержится в 3 раза больше, чем в апельсинах. В салаты можно добавлять и молодые побеги — по вкусу они напоминают капусту.

З. В. Ракова, Тверская обл.

Наш семейный рецепт от язвы желудка

АЙБОЛИТ

1 ст. ложку без верха мелко измельченных сухих корней и стеблей чистотела (если покупать в аптеке, можно брать и с пометкой «для ванн») на ночь надо залить 2 стаканами кипятка, тепло укутать, утром процедить и принимать в 3 приема — утром, днем и вечером за полчаса до еды. Важно вот что: настой надо сразу же заесть столовой ложкой свеженатертой на мелкой терке моркови, в которую добавлено немного растительного масла. Схема первого курса: 7 дней прием, 2 дня перерыв, месяц прием, месяц перерыв, месяц прием. В первую неделю возможно обострение. Боли — это в порядке вещей. Через полгода курс повторить. Затем для профилактики еще 2 года каждую весну и осень пить по 1 месяцу.

И. Н. Громова, Самарская обл.

Универсальная мазь снимет боль

АЙБОЛИТ

Хочу посоветовать замечательную мазь, которая снимает боли и воспаления при артрозах, артритах, ревматизме и полиартрите. Смешайте 6 частей измельченного лаврового листа, 1 часть игл можжевельника и 12 частей сливочного масла. Мазь храните в холодильнике в стеклянной банке.

О. Н. Емельянова, Орловская обл.

Прикинь на себя

Насморк или гайморит?

Симптомы, которые помогут вам заподозрить начало гайморита и обратиться к отоларингологу.

* Головная боль, как правило, односторонняя (на стороне больной пазухи), усиливающаяся при наклоне головы вниз, локализуется в надбровной области, области переносицы.
* Чувство давления в области носа, гайморовой пазухи.
* Затрудненное носовое дыхание чаще бывает с двух сторон, постоянное или с небольшими облегчениями.
* Появление носового призвука в голосе, это связано с усилением отека слизистой.
* Повышение температуры тела до 38°С и выше, озноб. Как правило, этот симптом наблюдается при остром гайморите. При хроническом температура тела повышается редко.
* Общее недомогание: слабость, быстрая утомляемость, плохой аппетит, сон, припухлость в области щеки или века с больной стороны, при ощупывании появляется болезненность.
* Снижается или вообще пропадает обоняние.
* Выделения из носа слизисто-серозные, серозно-гнойные или гнойные.

Это основные жалобы при гайморите. В любом случае диагноз гайморит устанавливает врач-отоларинголог и он же подбирает лечение.

Какие осложнения возникают при гайморите.

Самое опасное, что может дать хронический гнойный гайморит, — менингит (воспаление мозговой оболочки). Кроме того, существует опасность таких заболеваний, как миокардит, воспаление сердечной мышцы, поражение почек, гинекологические заболевания. Хроническая инфекция, дремлющая в придаточных пазухах носа, в любой момент может вызвать серьезную болезнь.

■ СТРАДАЕТЕ ОТ ЧУВСТВА ПОСТОЯННОЙ ЗЯБКОСТИ ДАЖЕ В ТЕПЛОМ ПОМЕЩЕНИИ? ЗНАЧИТ, ВАШЕМУ ОРГАНИЗМУ НЕ ХВАТАЕТ ЙОДА. ВОСПОЛНИТЬ ЕГО НЕДОСТАТОК ПОМОЖЕТ МОРСКАЯ КАПУСТА.

■ ПОСТОЯННО МЕРЗНУТ РУКИ И НОГИ? ЕШЬТЕ КАРТОФЕЛЬ. В НЕМ СОДЕРЖИТСЯ МНОГО КАЛИЯ, КОТОРЫЙ УЛУЧШАЕТ КРОВООБРАЩЕНИЕ И ПОМОГАЕТ НЕ ЗАМЕРЗНУТЬ ДАЖЕ В СИЛЬНЫЕ МОРОЗЫ.

На приёме у эндокринолога — *Авторитеты дают советы*

Спрашивали? Отвечаем

КАКАЯ ПОЛЬЗА ОТ МИНЕРАЛЬНОЙ ВОДЫ?

Слышала, что при сахарном диабете рекомендуется пить минеральную воду. Но какая от нее польза?

В. С. Понятова, Свердловская обл.

Лучший напиток для больных сахарным диабетом — минеральная вода. В ней содержатся почти все элементы из таблицы Менделеева. Ессентуки №4 и №17, «Смирновская» и «Славяновская» вода, боржоми и «Ижевская» — эти знаменитые минеральные воды назначаются больным сахарным диабетом. При низкой кислотности желудочного сока минеральную воду надо принимать за полчаса до еды, если кислотность в норме — за час, а при повышенной — за 1,5 часа до еды. Минеральную воду рекомендуется пить 5-6 раз в день: натощак утром, перед обедом, в промежутке между обедом и ужином и в других промежутках между приемами пищи. Причем пить небольшими глотками, очень медленно, по 200-250 мл за один прием.

ОЧЕНЬ ХОЧЕТСЯ СЛАДКОГО...

Сахарного диабета нет, да никогда и не было в нашем роду. Если начинаю есть сладкое, то не могу остановиться. Раньше не было такой тяги к сладостям. Может, мне не хватает какого-то витамина?

Семен Иванович, Орловская обл.

Симптомами сахарного диабета может стать резкое похудение, проблемы со зрением, постоянная жажда. Потребность в сладком, скорее всего, свидетельствует о нехватке глюкозы в крови. Мозг и нервная система очень чувствительны к уровню сахара в крови. Нормальный уровень глюкозы обеспечивает хорошее, ровное настроение и высокую работоспособность. Если же уровень глюкозы понижен, то организм пытается восполнить нехватку сахара. Потребность в сладком также говорит о стрессе или плохом настроении, при которых в организме не хватает серотонина — гормона счастья. Именно сладкое провоцирует его выработку.

УДАЛИЛИ ЩИТОВИДНУЮ ЖЕЛЕЗУ. МОЖНО ЛИ РОЖАТЬ?

Два года назад из-за опухоли мне удалили щитовидную железу. Можно ли рожать после такой операции?

Инга Н., Липецк

После того как проведено лечение опухоли щитовидной железы, вы принципиально ничем не отличаетесь от остальных женщин. За исключением того, что гормоны получаете не из щитовидной железы, а принимая их в виде таблеток. Беременность, роды и кормление грудью в таком случае возможны. Но всю беременность вам нужно будет находиться под наблюдением эндокринолога и следить за дозой принимаемых препаратов. От гормонального баланса зависит здоровье малыша.

КАК ОПРЕДЕЛИТЬ ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ САХАРА?

По каким признакам можно определить повышение уровня сахара в крови?

Л. И. Литвиненко, Кемеровская обл.

Классический симптом — постоянная жажда. Должны насторожить также увеличение количества мочи, сухость во рту, зуд кожи и слизистых оболочек, общая слабость и утомляемость. Если вы обнаружили у себя эти симптомы, утром натощак сдайте анализ крови на сахар и обратитесь к врачу.

С. Н. Коробко, эндокринолог, врач высшей категории

Даже дети могут перенести инсульт

ПОЧЕМУ У ЗДОРОВЫХ ЛЮДЕЙ СЛУЧАЮТСЯ ИНСУЛЬТЫ?

Инсульт происходит в мозгу в результате кислородной недостаточности, когда прекращается кровоснабжение. При ишемическом инсульте, который диагностируется в 80% случаев, кровоснабжение мозга нарушается из-за закупорки сосуда сгустком крови. При геморрагическом инсульте из-за разрыва сосуда происходит кровоизлияние в мозг. В последнее время количество молодых людей, переживших этот вид инсульта, возросло вдвое.

К геморрагическому инсульту нередко приводят врожденные дефекты системы кровообращения. В этом случае заложенная в мозг бомба с часовым механизмом может взорваться в любой момент. Один из примеров таких «бомб» — артериовенозная мальформация, когда артерии напрямую связаны с венами из-за отсутствия капиллярной сети, а значит, давление внутри них слишком велико для кровеносных сосудов. Когда, не выдержав его, сосуды лопаются, происходит кровоизлияние в мозг.

Внезапные скачки кровеносного давления — это тоже фактор риска для молодых людей, особенно гипертоников. Даже простой стресс может поднять кровеносное давление до такого уровня, чтобы вызвать инсульт. Ученые также пришли к выводу, что к инсульту может привести потребление большого количества кофе.

Мерцательная аритмия также может привести к ишемическому инсульту. Сердце при этом сокращается так быстро, что прекращается кровообращение. В результате кровь начинает скапливаться внутри сердца, образуя сгусток, который, достигнув мозга, вызывает инсульт.

И, наконец, неизбежным фактором остаются гены. Некоторые люди более склонны к инсультам, чем другие, и это может передаваться по наследству.

Инсульт как болезнь пожилых — распространенное заблуждение. Четверть инсультов происходит у людей трудоспособного возраста, и даже дети и младенцы могут пережить его. У каждого есть риск получить инсульт, не только у людей в возрасте.

Е. Н. Андреев, кардиолог, врач I категории

Полезно знать

● **От болей в суставах.** Смешайте 1 часть нашатырного спирта и 2 части подсолнечного нерафинированного масла, хорошо взболтайте в закрытой бутылке темного стекла — смесь приобретет цвет молока. Ею смазывайте больные места, укрыв сверху чем-нибудь теплым.

● **Для профилактики поллиноза** в течение 1,5 месяца до начала сезонной аллергии пейте настой из смеси корней одуванчика и ягод шиповника, взятых в равных пропорциях. 1 ст. ложку измельченной смеси на ночь залейте в термосе 1 стаканом кипятка и принимайте по 1/3 стакана утром и вечером.

● **Повышаем гемоглобин.** Наломайте веточки вишни (собирать их можно в любое время года) на кусочки длиной 10 см. 6-8 таких палочек положите в эмалированную кастрюлю, залейте 1 л кипятка, нагревайте на водяной бане 15 минут. Затем кастрюлю с отваром укутайте полотенцем и настаивайте ночь. Принимайте по 1 стакану 3 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения — 1 месяц.

Рецепты народной медицины

ПРИ РЕВМАТИЗМЕ ЗАПАРЬТЕ БРУСНИЧНЫЙ ЛИСТ

100 г брусничного листа залейте 2,5 л крутого кипятка, парьте 2 часа, процедите и добавьте в отвар 250 мл водки. Поставьте на огонь и томите 15 минут, не доводя до кипения. Принимайте по 100 мл 3 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения — 6 месяцев. А при полиартрите смесь надо пить, пока в моче не появится осадок и движения не станут более легкими.

РАСТИРКА ОТ РЕВМАТОИДНОГО АРТРИТА

Измельчите 100 г листьев эвкалипта, засыпьте в бутылку из темного стекла, залейте 0,5 л водки и настаивайте при комнатной температуре 5 суток. После этого настойку процедите. Хорошенько разотрите ладони, налейте на них настойку и втирайте ее в больные суставы. Всего надо сделать не менее 100 движений, через каждые 20 движений снова смачивая ладони настойкой. После процедуры суставы тепло укутайте. Процедуру делайте каждый день перед сном. Курс лечения — до исчезновения боли.

МАЗЬ ДЛЯ БОЛЬНЫХ СУСТАВОВ

В качестве основы для мази возьмите 1 кг сливочного масла, свиного сала или 1 л растительного масла. Поместите в сухую чистую эмалированную посуду и подержите на водяной бане, чтобы смесь нагрелась. Остудите, постепенно всыпьте измельченные в порошок 200 г корневищ сабельника и 100 г калгана и непрерывно растирайте смесь деревянной ложкой до однородного состояния. Обязательное условие: мешать нужно только в одну сторону, чтобы мазь не расслоилась. Готовую мазь храните в холодильнике. Перед употреблением средство подогрейте и втирайте в больные места: шею, плечи, руки, ноги, спину, колени — и ложитесь под теплое шерстяное одеяло.

■ НАСТОЯЩЕМУ МУЖЧИНЕ КРАСОТУ НАВОДИТЬ НЕ НАДО... ТОЛЬКО ОТМЫТЬ ЕЕ — И ВСЕ!

■ ЕСЛИ В ГОСТИ К ВАМ ПРИШЛИ 10 ЧЕЛОВЕК, А У ВАС ЕСТЬ ТОЛЬКО 8 ВИЛОК ДЛЯ ОМАРОВ — ТО ОСТАЕТСЯ ТОЛЬКО ПОЗАВИДОВАТЬ ВАШИМ ПРОБЛЕМАМ.

Остеомиелит коварен

Многие думают, что остеомиелит — воспаление, затронувшее только небольшой участок кости, и несерьезно относятся к этой болезни.

Тем самым они во много раз повышают риск появления серьезных осложнений, которые могут привести к необратимым последствиям. Остеомиелит поражает весь организм, ухудшается работа печени и почек, истощая иммунную систему человека. Иногда причиной страдания становится не сам остеомиелит, а именно болезни, которые он вызвал, поразив органы, которые и так не совсем здоровы в момент заражения остеомиелитом. Причиной остеомиелита является стафилококк — микроб, вызывающий воспаление костной ткани. Именно он, переносимый кровью, может стать причиной развития инфекции в других органах организма.

Почему дрожат руки и ноги — *Думай, думай*

«Колотун» от таблеток

ПОЧЕМУ ВДРУГ У ЧЕЛОВЕКА НАЧИНАЮТ ДРОЖАТЬ РУКИ ИЛИ НОГИ? ПЕРЕТРУДИЛСЯ, ПОНЕРВНИЧАЛ, СТРЕСС? ЧАСТО ТАК И БЫВАЕТ. НО ЕСТЬ И ДРУГИЕ ПРИЧИНЫ.

Мышцы переутомились

Тремор (дрожание) рук и ног возникает при физическом перенапряжении. Причем чем хуже человек подготовлен физически, чем непривычнее для организма физические нагрузки, тем выше шанс появления тремора. Естественно, в таких случаях никакого лечения не требуется. Вы отдохнули, и тремор прошел сам собой. Не должен вызывать беспокойства и тремор, вызванный стрессом или испугом.

Дистония, диабет, панкреатит

Причин тремора рук очень много. Это могут быть резкое падение уровня сахара в крови при диабете, панкреатит. На фоне вегетососудистой дистонии, особенно при страхе (во время панических атак), нервном истощении и сильном волнении, тремор кистей рук, как правило, легко снимается дневными антидепрессантами типа «Афобазола» или «Грандаксина». Народная медицина рекомендует приготовить такой травяной сбор: надо смешать по 1,5 ст. ложки сухих цветков боярышника, травы пустырника, сушеницы и 0,5 ст. ложки ромашки. 1 ст. ложку смеси залить 1 стаканом кипятка, поставить в теплое место для настаивания на 2 часа, затем процедить и пить по 1/2 стакана 3 раза в день после еды.

Успокаивающе действует на нервную систему шалфей. Залейте 1 ст. ложку стаканом кипятка и оставьте настаиваться в теплом месте 45 минут. Затем процедите и принимайте по четверти стакана 3 раза в день.

Когда идти к врачу

Если руки дрожат после каждой семейной ссоры или тремор периодически повторяется, особенно в состоянии покоя, — это серьезный повод сходить к врачу. Грамотный доктор к вашей жалобе должен отнестись со всей ответственностью, даже если на приеме у пациента (как назло!) дрожания нет. Ведь оно может оказаться признаком куда более серьезных проблем.

В пожилом возрасте бывает старческий тремор рук и головы. Причина — снижение кровотока в сосудах, потеря эластичности сосудов. При этом состоянии назначается «Мексидол», «Мильгамма».

В любом случае начинать надо с самых простых мер — отдыха, элементарного соблюдения режима. Расслабляться лучше с помощью пеших прогулок, легких физических нагрузок, а не алкоголем или бесконтрольным приемом успокоительных. Они сами способны вызывать тремор. Особенно у тех, кто однажды в стрессовых ситуациях уже сталкивался с тремором.

Лечение лекарствами и травами дополните гимнастикой для рук, тренирующей мышцы и улучшающей кровоток. Сжимайте и разжимайте кисти рук, делайте массаж пальцев.

Отравление алкоголем и лекарствами

Руки могут дрожать и при отравлении алкоголем и лекарствами. Алкогольный тремор обычно проходит минут через 20 после свежей стопочки, но это лишь усиливает интоксикацию организма. К тремору может привести и увлечение нейролептиками типа «Аминазина». К сожалению, некоторые люди любят назначать их себе самостоятельно как успокоительное средство. Не так давно нейролептики входили в состав препаратов для снижения артериального давления. В результате, пытаясь снять давление, человек получал другую проблему: на фоне интоксикации поражалась нервная система и начинали дрожать руки. Доказано, что чрезмерное увлечение лекарствами может привести не просто к тремору, а к болезни Паркинсона. До такого состояния лучше себя не доводить!

Одна рука дрожит больше

Тремор рук — главный признак дрожательного паралича (или болезни Паркинсона). Но это особый тип дрожания. Он наиболее заметен в состоянии покоя, когда человек лежит или сидит. При любом движении дрожь становится менее видимой, при этом одна рука дрожит больше другой, а иногда дрожь исчезает и вовсе. Такое заболевание быстро прогрессирует и спустя некоторое время может сделать человека инвалидом. Больной должен обязательно лечиться у невролога.

Еще одна болячка — эссенциальный тремор. Если при болезни Паркинсона руки дрожат в состоянии покоя, то при болезни Минора (эссенциальном треморе)дрожание появляется одновременно с напряжением мышц, например, во время движения конечностей и при попытке сохранить позу. Это наследственное заболевание. Тремор рук прекращается, только когда человек засыпает. И хотя больные с этим заболеванием живут долго, они должны находиться под неустанным наблюдением врача-невролога.

О. С. Попов, невролог, врач высшей категории

КУПИТЕ МЯЧИК-ЕЖИК И НОСИТЕ ЕГО С СОБОЙ. ПРОСТО СЖИМАЙТЕ-РАЗЖИМАЙТЕ, КОГДА ЕДЕТЕ В ОБЩЕСТВЕННОМ ТРАНСПОРТЕ ИЛИ СМОТРИТЕ ТЕЛЕВИЗОР. ГЛАВНОЕ — ЗАНИМАЙТЕСЬ РЕГУЛЯРНО.

Бальзам из пижмы и тысячелистника лечит желудок

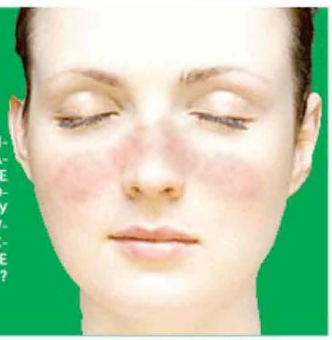
Для приготовления настоя надо взять по стакану цветов пижмы и травы тысячелистника, высыпать в литровую банку, добавить холодной воды и оставить на ночь. Утром перелить содержимое из банки в кастрюлю, довести до кипения (но не кипятить), остудить, снова довести до кипения. Получается 1 л отвара, которого хватает на 20 дней лечения. Отвар процедить через несколько слоев марли, добавить в него 2 стакана сахара и кипятить 10 минут. От сахара появляется белая пенка, которую нужно убрать. После чего отвар остудить, разлить по баночкам и поставить в холодильник. Принимать по 1 ст. ложке утром и вечером перед сном. Бальзам лечит не только желудок, кишечник и печень, но и помогает при астме, болезнях почек, а также улучшает работу иммунной системы.

Л. Н. Маркова, Забайкальский край

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

На приёме у ревматолога

Системная красная волчанка



СИСТЕМНАЯ КРАСНАЯ ВОЛЧАНКА – ТЯЖЕЛАЯ И НЕ ТАКАЯ УЖ РЕДКАЯ БОЛЕЗНЬ. ЕЕ ЛЕЧЕНИЕ – ЗАНЯТИЕ ТРУДОЕМКОЕ, БОЛЬНЫЕ ПОДОЛГУ ЛЕЖАТ В БОЛЬНИЦЕ И ПОЛУЧАЮТ ДОСТАТОЧНО АГРЕССИВНУЮ ТЕРАПИЮ. ЧТО ЖЕ ТАКОЕ КРАСНАЯ ВОЛЧАНКА? ОТЧЕГО ОНА ВОЗНИКАЕТ?

— Почему системная красная волчанка так называется?

— Это заболевание назвали так в 1872 году из-за ярко-красной сыпи на коже, особенно на лице, которая напоминала волчьи укусы. Кстати, волчанка может быть не только красная, но и туберкулезная (при туберкулезе кожи). Позже выяснилось, что при красной волчанке поражается не только кожа, но и суставы, сердце, почки, центральная нервная система и другие органы, в связи с чем и появилось название системная красная волчанка.

Главная причина болезни — нарушения в иммунной системе. Когда иммунитет в норме, он разрушает чуждых для организма агентов — бактерии, вирусы, а также состарившиеся, поврежденные или мутировавшие собственные клетки организма, то есть изменившиеся под воздействием каких-либо причин. Одни клетки иммунной системы вырабатывают белки, которые распознают и захватывают врага, другие этого врага окружают и «поедают». Но случается, что иммунная система начинает воспринимать как врага собственные ткани организма — кожу, слизистые оболочки, лимфатические узлы, сосуды, почки... Пусковым механизмом для этого сбоя могут быть солнечное излучение, переохлаждение, стресс, травмы, бактериальные и вирусные инфекции, вакцинация, воздействие некоторых химических веществ и лекарственных препаратов. До сих пор не понятно, почему большую роль в развитии этого заболевания играет высокий уровень женских половых гормонов, поэтому волчанкой чаще болеют женщины детородного возраста. Заболевание нередко впервые проявляется после родов и абортов, но это не значит, что именно тогда оно и возникает.

— Зачем нужно сдавать так много анализов и обязательно ли делать биопсию почки?

— Каждое заболевание имеет свои признаки, свое «лицо». При системной красной волчанке таких признаков множество — это типичные кожные изменения, боли в суставах, длительное повышение температуры, увеличение лимфатических узлов, поражение почек, центральной нервной системы, изменения со стороны крови... Эти симптомы часто сочетаются в различных вариантах при волчанке и при некоторых других заболеваниях — онкологических, гематологических, инфекционных. Поэтому очень сложно поставить правильный диагноз. Тут без лабораторного обследования не обойтись. Сочетание характерных симптомов с данными лабораторных тестов позволяет поставить диагноз с точностью до 99%. Исследуют кровь на наличие специфических белков, образующих комплексы с собственными тканями организма и повреждающих эти ткани. Наибольшей диагностической ценностью обладают антитела к ДНК и антинуклеарный фактор (АНФ). Важным лабораторным признаком является так называемый LE-феномен, определяемый по специфическому склеиванию клеток крови. Помогают и обычные анализы крови и мочи.

У 5% больных системной красной волчанкой имеются родственники, также страдающие этим заболеванием. И все же для того, чтобы заболеть, нужны и другие факторы.

Биопсия почек необходима не столько для диагностики (хотя в некоторых случаях диагноз системная красная волчанка ставится именно по данным биопсии почки), сколько для определения тактики лечения. Дело в том, что более чем у 80% больных волчанка поражает почки. Точно узнать, насколько сильно они повреждены, можно, только рассмотрев почечную ткань под микроскопом, то есть, выполнив биопсию.

— Нельзя ли обойтись без гормонов и химиотерапии? И почему лекарства надо принимать так долго?

— Если речь идет не о кожной форме, а именно о системной красной волчанке, когда поражены почки, центральная нервная система, сердце, легкие, то без гормонов, подавляющих иммунитет, не обойтись. Одним из таких гормонов является преднизолон. Раньше красная волчанка считалась болезнью с безнадежным прогнозом. Использование в лечении преднизолона позволило спасти жизни многих тысяч больных. Лечение преднизолоном начинают сразу же после установления диагноза и проводят очень длительно. Причем дозы препарата должны быть высокими. Если доза или длительность лечения будут недостаточными, то улучшение не наступит совсем или после улучшения (ремиссии) разовьется обострение.

Но одного преднизолона недостаточно. Для успешного лечения требуется применение препаратов-цитостатиков, они убивают даже раковые клетки. Применительно к волчанке речь идет о воздействии на клетки иммунной системы. Цитостатики стали использовать с 70-х годов XX века, в результате чего выживаемость больных красной волчанкой увеличилась до 90%. Кроме того, применение цитостатиков позволяет уменьшить дозы преднизолона, а значит, и его побочные эффекты. Какой именно цитостатик и в какой форме назначить — решает врач после комплексного исследования, в том числе и данных биопсии.

— Что делать, чтобы не прибавлять в весе, принимая преднизолон? Можно ли со временем совсем отменить этот препарат?

— Преднизолон — это гормон, аналогичный природному кортизолу. Кортизол вырабатывается надпочечниками. Он участвует в регуляции водно-солевого, углеводного, белкового и жирового обмена, обеспечивает поддержание артериального давления в норме, обладает противовоспалительным, противоаллергическим действием. Побочным эффектом преднизолона является раздражение слизистой оболочки желудка. Избежать его полностью невозможно, но при соблюдении мер предосторожности можно свести побочные эффекты к минимуму. Прежде всего, больной, получающий преднизолон, должен периодически проходить обследование желудка — гастроскопию. Для защиты слизистой желудка назначаются обволакивающие препараты, такие как «Алмагель», и препараты, уменьшающие кислотность желудочного сока («Ранитидин», «Фамотидин» и другие).

У 80% больных волчанка поражает почки. Точно узнать, насколько сильно они повреждены, можно, только выполнив биопсию.

Чтобы не было нарушений водно-солевого обмена, особенно у больных с поражением почек, необходимо жестко соблюдать бессолевую диету. Иначе преднизолон будет задерживать в организме натрий (а поваренная соль — это хлористый натрий) и воду. Из-за этого возникают отеки и повышается артериальное давление. Бессолевая диета полностью исключает подсаливание пищи в процессе приготовления. Придется отказаться от мясных, рыбных и овощных консервов, соусов, маринадов, солений, копчений, минеральной воды, колбасных изделий и сыра. Приготовленная дома пища не солится совсем.

Чтобы не было ожирения и не развился сахарный диабет, необходимо исключить легкоусвояемые углеводы — сахар, конфеты, шоколад, выпечку, макаронные изделия и животные жиры — сливочное масло, жирное мясо. Что же тогда есть? Фрукты, овощи, творог и кисломолочные продукты, крупы, нежирное мясо, морскую рыбу. Они защитят организм от воздействия преднизолона.

Что же касается отмены преднизолона, то стремиться надо не к этому. Дело в том, что с красной волчанкой теперь придется жить постоянно. Состояние иммунной системы, настроенной против собственных тканей организма, остается таким многие годы и десятилетия, даже если все анализы в норме. Поэтому после основного курса лечения необходимо постоянно проводить поддерживающую терапию преднизолоном, иначе ждите обострения. Это значит, что преднизолон надо принимать в малых дозах (0,5-2 таблетки в день), и так же цитостатики. Побочных эффектов будет минимум. В этот спокойный период также надо наблюдаться у ревматолога или нефролога. Самостоятельно прекращать лечение недопустимо.

— Можно ли продолжать работать и учиться? Или придется оформляться на инвалидность?

— Основной курс лечения занимает не менее полугода, а чаще всего 10-12 месяцев. В это время необходимо длительное пребывание в стационаре, неоднократные повторные госпитализации. Коррекция иммунитета требует строгого врачебного контроля. Кроме того, пациенты, получающие преднизолон и цитостатики в лечебных дозах, становятся восприимчивы к любым вирусным и бактериальным инфекциям. Чтобы их не подцепить, необходимо свести к минимуму поездки в общественном транспорте и реже бывать в местах скопления людей. Стало быть, на время основного курса лечения работу и учебу необходимо прервать — как минимум на год. Обычно при этом оформляется II группа инвалидности. Как только здоровье стабилизируется и врач переведет на поддерживающее лечение, трудоспособность восстановится, и можно будет выходить на работу. Разумеется, тяжелый физический труд и занятия, связанные с профессиональными вредностями, исключаются.

— Можно ли рожать больным системной красной волчанкой?

— Беременность и роды нередко обостряют болезнь. Иногда само это заболевание приводит к выкидышам и невынашиванию беременности. Кроме того, прием некоторых цитостатиков может вызвать врожденную патологию плода. Поэтому беременность для больных волчанкой нежелательна. Тем не менее, если здоровье удалось стабилизировать на фоне приема малых доз преднизолона и препаратов, предотвращающих связанные с заболеванием выкидыши, под постоянным наблюдением специалистов можно выносить и благополучно родить здорового ребенка. Так что не отчаивайтесь. Все, что нужно страдающим красной волчанкой, — это своевременное и правильно подобранное лечение.

П. С. Ивакин, ревматолог, кандидат медицинских наук

Мне уже 59 лет, но никто не даёт больше 35, хотя моя болезнь никуда не делась

Уже 30 лет принимаю преднизолон в поддерживающей дозе и считаю себя здоровой, потому что все эти годы вела не только нормальную жизнь, но и преодолевала постоянные стрессовые ситуации, так как моя болезнь не только не вызывала сочувствия, поддержки окружающих и даже близких родственников, но даже раздражала их. Они считали меня «гнилой, никчемной» и открыто говорили: «Когда мы от тебя избавимся?!» А я все живу... С меня уже сняли инвалидность, вышла на работу, одна воспитала сына, пережила суды. Сейчас помогаю родственникам, которые меня гнобили. Возможно, если бы я встретила поддержку от родных на ранней стадии заболевания, быстрее встала бы на ноги. А теперь не могу бросить пить преднизолон из-за долгого времени его приема и из-за возраста. Но этот препарат не мешает мне жить, ведь других лекарств, кроме витаминов, не пью. Все показатели крови у меня в норме — сахар, холестерин, креатинин... Давление вчера измерила — 119/82 мм рт. ст. Занимаюсь спортом, нянчу троих внуков, работаю на даче, на работе меня ценят. В моем возрасте у многих моих знакомых, у которых нет волчанки и которые не принимают преднизолон, уже куча проблем со здоровьем. А мне уже 59 лет, но никто не дает больше 35, хотя моя болезнь никуда не делась. Она есть, я о ней знаю и дружу с ней. Есть поражение кожи, суставов, почек, нервов, 33 года принимаю преднизолон, и был 1,5 года «Циклофосфан». Верное средство — смехотерапия.

А. Н., Хабаровский край

Заметила, что болезнь снова просыпается, если сильно переживаю

Диагноз красная волчанка мне поставили 5 лет назад. Состояние было тяжелое, лечилась в институте ревматологии в Москве, пила кучу таблеток, поправилась на 18 кг. Так как официально эта болезнь не излечивается, пошла по разным целителям, но и это не помогло, а иногда даже ухудшало ситуацию. Потом познакомилась с женщиной, которая полностью излечилась от красной волчанки. Ее метод лечения и лечением-то не назовешь. Это психология. Причины всех болезней — из-за наших переживаний. Если научиться быть счастливой, все события принимать с радостью, а не с переживаниями, то болезнь отступает. Сейчас со мной работает очень хороший психолог. Уже больше года не пью никаких таблеток, чувствую себя замечательно и все анализы хорошие.

Заметила, что болезнь снова просыпается, если сильно переживаю из-за какой-нибудь ситуации, но, если успокаиваюсь, воспаление суставов быстро проходит — за несколько часов. А раньше боль могла снять только за несколько дней и с помощью таблеток и уколов. Все это пишу для того, чтобы больные волчанкой поверили в выздоровление, потому что, когда я болела, для меня самое тяжелое было думать, что это навсегда.

P. S. В палате со мной лежало много женщин, которые верили только в медицину, а надо мной смеялись даже врачи. Но тот, кто меня видел, например, два года назад и сейчас, поражаются разнице. Я хорошо выгляжу и вполне здорова. Кто не верит, что мой метод хорош, приезжайте в гости. Я не против.

И. Новикова, Орловская обл.

Намотай на ус

● Побочным эффектом преднизолона является раздражение слизистой оболочки желудка. Избежать его полностью невозможно, но при соблюдении мер предосторожности можно свести побочные эффекты к минимуму. Для защиты слизистой желудка назначаются обволакивающие препараты, такие как «Алмагель», и препараты, уменьшающие кислотность желудочного сока («Омепразол», «Ранитидин», «Фамотидин» и другие).

● Чтобы не было нарушений водно-солевого обмена, особенно у больных с поражением почек, необходимо жестко соблюдать бессолевую диету. Иначе преднизолон будет задерживать в организме натрий (а поваренная соль — это хлористый натрий) и воду. Из-за этого возникают отеки и повышается артериальное давление.

● После основного курса лечения необходимо постоянно проводить поддерживающую терапию преднизолоном, иначе ждите обострения. Это значит, что преднизолон надо принимать в малых дозах (0,5-2 таблетки в день), и так же цитостатики. Побочных эффектов будет минимум.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

У крохи режутся зубки

Малыш хватается за челюсти или за уши, стал без причины капризным, у него рекой текут слюни и краснеют щеки? Это начинают прорезываться молочные зубки.

Ребенок может испытывать непроходящие зуд и боль, когда зубик подходит к поверхности десны. Кроха ведет себя беспокойно, все тянет в рот и начинает усиленно кусать и грызть. Ребенок переживает сложное время и нуждается в вашей помощи. Чем могут помочь родители?

* Немного приподнимите изголовье детской кровати. Благодаря этому уменьшится прилив крови к челюстям, а соответственно и неприятные ощущения тоже.

* Давайте малышу погрызть небольшое по размеру очищенное яблоко.

* Купите ребенку специальные резиновые или пластиковые игрушки, которые он может покусывать в свое удовольствие.

* Для облегчения зуда и боли применяйте специальные гели, содержащие лидокаин. Они вызывают легкое онемение десен и тем самым снимают болезненные ощущения.

* Некоторым детям приносит успокоение осторожный массаж десен.

Е. В. Назаренко, стоматолог, врач I категории

РАЗГОВАРИВАЙТЕ С НОВОРОЖДЕННЫМ КРОХОЙ! СТАРАЙТЕСЬ ПРИ ЭТОМ УЛЫБАТЬСЯ И МЕНЯТЬ ИНТОНАЦИЮ ГОЛОСА. И ТОГДА УЖЕ К КОНЦУ ВТОРОГО МЕСЯЦА МАЛЫШ НАЧНЕТ ВАМ ОТВЕЧАТЬ — «ГУЛИТЬ».

Полезные советы

ЧЕМ ПОИТЬ МАЛЫША ПРИ ПРОСТУДЕ

Обильное питье во время простуды вымывает из организма ребенка токсины. Только не поите малыша кислыми напитками: они создают благоприятную среду для микробов и еще больше раздражают горло. Откажитесь также от газировки. Лучше предложите крохе теплое молоко или чай с медом. Следите, чтобы напиток был не очень горячим — иначе он будет травмировать слизистую.

ЕСЛИ РЕБЁНОК БОИТСЯ ТЕМНОТЫ

Кроха боится заходить в ванную до того, как там включат свет, не остается один в детской даже днем, не дает гасить ночник, ложась спать? Не переживайте: бояться темноты, одиночества и замкнутого пространства в возрасте от полутора до пяти лет — нормально для малышей. Из-за просыпающейся фантазии они начинают домысливать то, чего нет. К шести годам такие страхи исчезнут сами собой. Если этого не произойдет, проконсультируйтесь у детского психоневролога.

ВАРИТЕ СУП ПОД ЗАКРЫТОЙ КРЫШКОЙ

Главная причина недостаточного поступления в детский организм полезных веществ с пищей — неправильное приготовление продуктов питания. Дело в том, что при высокой температуре разрушаются многие витамины. Именно поэтому детям, особенно летом, надо давать как можно больше сырых овощей и фруктов. Почаще предлагайте ребенку то яблоко, то морковь, то кусочек перца. Когда будете варить суп, непременно закрывайте кастрюлю крышкой, чтобы полезные вещества не улетучивались, а оставались в бульоне.

На приёме у педиатра — *Авторитеты дают советы*

После еды у малыша пучит животик

ЛАКТАЗНАЯ НЕДОСТАТОЧНОСТЬ ВЕДЕТ К ДИСБАКТЕРИОЗУ, А ОН ВЫЗЫВАЕТ БОЛИ В ДЕТСКОМ ЖИВОТИКЕ.

В первые недели жизни малышей часто беспокоят функциональные нарушения желудочно-кишечного тракта: срыгивания, запоры и колики. Боль в животе, которая сопровождается криком малыша, обычно возникает, когда малыш ест или сразу после кормления. Причина — усиленное сокращение кишечника при поступлении в него первых порций молока, а также повышенное образование газов при заглатывании воздуха во время сосания или из-за непереносимости молочного сахара — лактозы (лактазной недостаточности). Обязательно надо обратиться к врачу, если после еды у крохи пучит животик, стул чаще 6-7 раз в день, водянистый, пенистый, с резким кислым запахом. Эти неприятности возникают из-за дефицита в кишечнике фермента лактазы. Она отвечает за усвоение молока: расщепляет молочный сахар на составные части (глюкозу и галактозу). Нерасщепленная молекула слишком большая, чтобы всосаться в кровь через ворсинки детского кишечника. Оставаясь в нем, молочный сахар начинает бродить, а микроорганизмы, участвующие в этом процессе, растут как на дрожжах, нарушая кишечную микрофлору. Лактазная недостаточность ведет к дисбактериозу, а он вызывает боли в детском животике. Когда молочный сахар не усваивается, ребенок не набирает положенного веса, его развитие замедляется. Кроха фактически лишается углеводов, дающих энергию всем клеткам организма, и в первую очередь — бурно развивающемуся головному мозгу: его нейроны работают на чистой глюкозе.

ДЛЯ ТОГО ЧТОБЫ ПОСТАВИТЬ ДЕТЕЙ НА НОГИ, НАДО СНЯТЬ ИХ СО СВОЕЙ ШЕИ.

Как справиться с проблемой?

* Малышу можно давать лактазу в дозах, указанных врачом, и молоко начнет усваиваться. Производители детского питания включают ценный фермент в состав специальных смесей, на их упаковках написано: «С гарантированной лактазной активностью».

* При первичной лактазной недостаточности, когда лактаза полностью отсутствует, малышу дают безлактазное питание, не содержащее молочный сахар. Готовят его из сои или на основе полностью расщепленных белков.

* При вторичной лактазной недостаточности, когда лактаза у ребенка есть, но в малом количестве, молочный сахар не исключают совсем, а лишь ограничивают до минимума. Существуют специальные низколактозные продукты на молочной основе. Вторичная лактазная недостаточность бывает временной, во втором полугодии жизни синтез фермента восстанавливается. Тогда ребенка можно кормить молочными продуктами без риска спровоцировать колики.

Н. С. Киреева, педиатр, врач высшей категории

Пригодится

Если ребенок настойчиво требует пустышку после 1 года, это должно насторожить родителей. Какие могут быть причины?

* Малышу не хватает родительской ласки.
* В доме тревожная атмосфера, члены семьи конфликтуют.
* Ребенок по характеру беспокойный, боязливый.
* Из-за отставания в интеллектуальном и речевом развитии ребенок не может получать из окружающего его мира отвлекающей положительной информации.

Дёргается глаз, шмыгает носом...

Любые тики, продолжающиеся более трех месяцев, требуют обращения к врачу-неврологу.

У каждого десятого ребенка, чаще у мальчиков, в дошкольном и младшем школьном возрасте начинаются тики. Они усиливаются в период полового созревания. Могут подергиваться мышцы лица, вызывая мигание, наморщивание лба, шмыганье носом, раскрытие рта, подергивания губ, щеки. Иногда затрагиваются артикуляционные и дыхательные мышцы, и у ребенка появляются постоянные поперхивания, покашливания, тяжелые вздохи, прерывистая, напоминающая заикание речь. Реже непроизвольно сокращаются другие мышцы, например шеи и туловища, это выражается в виде трясений головой, вздрагивания, подергивания конечностей.

Любые тики, продолжающиеся более трех месяцев, требуют обращения к врачу-неврологу. К сожалению, взрослые часто расценивают тики как гримасы, кривлянье и пытаются устранить их беспрерывными замечаниями и наказаниями. В результате загнанные внутрь тики возобновляются с новой силой. Вдобавок у ребенка появляются головные боли, он становится раздражительным и агрессивным.

Бороться с тиками непросто. Вначале нужно найти причину их появления. Если они возникли на почве невропатии, необходимо медикаментозное и общеукрепляющее лечение. При тиках, начавшихся из-за невроза, лечить нужно невроз.

Всем детям с тиками очень важна эмоциональная и физическая разрядка. Подвижные игры, мяч, скакалка, бег, прыжки, лазанье и другие спортивные занятия помогают порой больше лекарств. Кроме того, нужен правильный режим дня. Сладости усиливают тики.

Ю. Д. Карагодина, невролог, врач высшей категории

Спрашивали? Отвечаем

СЫН ЛЮБИТ АРМЯНСКИЙ ЛАВАШ

Мой годовалый сын очень любит тонкий армянский лаваш. Не вреден ли он детям?

Инга, Ростов

В армянский лаваш добавляют много соли, поэтому это вредно для детей первого года жизни. Можно, конечно, изредка готовить малышу рулетики из этого лаваша, начиняя их мясным фаршем, или рубленой зеленью с измельченным, сваренным вкрутую яйцом, или творогом с изюмом. Но начинку, даже мясную, солить не надо.

При мастите рисовый крахмал размешайте в воде до консистенции сметаны, нанесите на бинт и приложите к больному месту.

КАК ЧАСТО НУЖНО КУПАТЬ РЕБЁНКА?

Моей дочке 5 месяцев. Она купается каждый день, а сестра купает своего сына через день.

Ольга, Орел

Ребенка надо купать каждый день, а летом, когда особенно жарко, дважды в день. Купание — это не только гигиеническая и закаливающая процедура, но и водный массаж, который благоприятно сказывается на психическом и физическом развитии ребенка. Во время купания малыш развивает двигательные навыки, тренирует мышцы и позвоночник. Повышается тонус организма, тренируются дыхательная и сердечно-сосудистая системы, а также механизмы терморегуляции кожи.

МОЖНО МЫТЬ ГОЛОВУ ШАМПУНЕМ?

С какого возраста ребенку можно мыть голову шампунем? И как часто это можно делать?

Екатерина, Липецк

Существует большое количество шампуней, созданных специально для мытья головы детей. Поэтому, покупая шампунь, обращайте внимание, для малышей какого возраста он предназначен. Современные детские шампуни не содержат мыла, значит, не сушат кожу головы. Мыть голову с шампунем достаточно раз в неделю. Но если вы целый день провели с ребенком на улице или малыш играл в песочнице, можно мыть голову и чаще.

КАК РАЗОГРЕВАТЬ ДЕТСКУЮ ЕДУ?

Как лучше всего разогревать детскую еду, если я приготовила ее на 2-3 раза: в микроволновке, в кастрюльке на открытом огне или на водяной бане? И как долго можно хранить в холодильнике приготовленное в домашних условиях блюдо для маленького ребенка?

Мария Н., Воронеж

Вы можете разогревать еду для ребенка любым из перечисленных вами способов, главное, не надо это делать на сковороде и не доводить до кипения. Продукты для ребенка должны храниться в холодильнике не более одного дня.

Г. В. Лапина, педиатр, врач высшей категории

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Для вас, мадам

Что вредит женской груди?

ЗДОРОВЬЕ ГРУДИ ЗАВИСИТ ПРЕЖДЕ ВСЕГО ОТ ВАС. БУДЬТЕ ВНИМАТЕЛЬНЫ К СЕБЕ И КАЖДЫЙ МЕСЯЦ В ТЕЧЕНИЕ ПЕРВОЙ НЕДЕЛИ ПОСЛЕ МЕНСТРУАЦИИ ПРОВОДИТЕ САМООБСЛЕДОВАНИЕ МОЛОЧНЫХ ЖЕЛЕЗ.

Уныние и депрессия. Грудь — самый гормонозависимый орган в организме женщины. На нее влияет абсолютно все: образ жизни, сон, питание и особенно душевный настрой. Постоянные переживания, хронические стрессы и спешки в несколько раз повышают риск мастопатии и других заболеваний молочных желез.

Тесный бюстгальтер. Маммологи предупреждают: тесный лифчик, который врезается в кожу, сдавливает грудь и стесняет движения, нарушает микроциркуляцию крови и может спровоцировать развитие заболеваний молочных желез. Бюстгальтер должен точно соответствовать размеру. Лучше выбирать лифчик без косточек и швов на внутренней поверхности чашечки. Не носите лифчик больше 12 часов в сутки.

Инфекции. Любые воспалительные процессы в женских половых органах нарушают выработку гормонов яичниками. Молочная железа чутко прислушивается к яичникам и тут же реагирует на возникший дисбаланс. В ней появляются узлы, она нагрубает перед месячными и начинает болеть. Подталкивают клетки молочной железы к опасным изменениям и инфекции, передающиеся половым путем.

Избыток УФ-лучей. Нежная кожа молочных желез очень уязвима. Она не может отразить атаки солнечных лучей, и ультрафиолет беспрепятственно проникает в железистую ткань, активизируя рост злокачественных клеток. Поэтому лучше загорать в рассеянных лучах (в тени) до 11 часов дня и после 16 часов, когда солнце не активно. Никогда не загорайте топлес. И помните, что солнце активно не только на море. Беречь грудь надо, и загорая на дачной лужайке. Не забывайте пользоваться солнцезащитным кремом.

Бегаем, прыгаем. Не допускайте резких колебаний груди во время бега, прыжков, танцев. Иногда амплитуда таких колебаний превышает 20 см. Это вызывает болезненные ощущения. Связки, поддерживающие грудь, очень тонкие и легко растягиваются. Поэтому грудь может обвиснуть и потерять форму. Даже если она у вас небольшая, во время занятий спортом надевайте спортивный лифчик. Он надежно фиксирует грудь.

Избыточный вес и резкое похудение. Стабильный вес — лучшая защита груди от болезней. Врачи предупреждают: стоит поправиться на 3-4 кг, и угроза патологии молочных желез резко повышается. Еще хуже сказывается на здоровье груди стремительное похудение. Ведь ее основу составляет жир: когда он то уходит, то возвращается, защитные механизмы нарушаются.

Беспечное отношение. Никто не знает вашу грудь лучше, чем вы. Поэтому ее здоровье зависит прежде всего от вас. Будьте внимательны к себе и каждый месяц в течение первой недели после менструации проводите самообследование молочных желез. Если обнаружили что-то подозрительное — уплотнения, узелки, болезненность или выделения из соска, обязательно обратитесь к маммологу. Выявить заболевания молочных желез на ранней стадии помогают маммография или УЗИ (если вам меньше 35 лет). Эти исследования проводятся в первой фазе менструального цикла (5-12-й день). Начиная с 30 лет проверять грудь рекомендуется раз в 2 года. После 40 лет — ежегодно.

Не делайте аборты. Особенно опасно прерывание беременности в раннем возрасте, до рождения первого ребенка.

Избавьтесь от вредных привычек. Опасность №1 для молочных желез — курение и увлечение алкоголем. Эти пагубные привычки ухудшают состояние сосудов. А при нарушениях кровотока грудь страдает очень сильно. Кроме того, курение негативно сказывается на состоянии кожи.

Не делайте аборты. Чрезвычайно опасны для молочных желез аборты. Сразу после оплодотворения наступает гормональная перестройка, которая готовит организм к рождению ребенка, грудь — к его кормлению. После аборта происходит сбой гормональной системы. Особенно опасно прерывание беременности в раннем возрасте, до рождения первого ребенка.

О. В. Санина, гинеколог, врач I категории

Будь начеку!

Опасны травмы. Самыми серьезными последствиями молочным железам грозят травмы. Опасны даже микротравмы, когда в общественном транспорте вас прижали, сдавили, случайно ударили в грудь локтем или сумкой. На месте гематомы (синяка) потом может образоваться киста — полость, заполненная жидкостью. Как она себя поведет дальше, предсказать невозможно. Поэтому нужно выработать в себе привычку защищать грудь.

Как я вылечила эрозию шейки матки

АЙБОЛИТ

Врач сказала, что нужно делать прижигание. Я очень боялась этого и решила искать народные рецепты. Дело было весной. Как только появилась крапива, я нарвала ее, хорошо промыла кипяченой водой, пропустила через мясорубку и отжала сок. Сначала спринцевалась настоем ромашки, потом делала ванночки с соком крапивы, а на ночь вставляла тампоны с этим же соком. Мне помогло, и прижигание не потребовалось.

О. Н. Пронина, Орловская обл.

Настоящая импотенция чаще всего кроется не в ширинке, а в мозгах

АЙБОЛИТ

Имбирь не столько повышает потенцию, сколько усиливает половое влечение. Хотя и потенцию усиливает неплохо, если у мужчины нет проблем на психологическом уровне. Ведь настоящая импотенция чаще всего кроется не в ширинке, а в мозгах. Все происходит в голове. А имбирем пользоваться очень просто: можно просто съедать небольшой кусочек, тщательно разжевывая его и запивая водой, дважды в день. Можно добавлять в горячий зеленый или черный чай. В имбире содержится много цинка — этот элемент отвечает за половое влечение у мужчин. Еще лучше для повышения потенции смешать 300 г свежего корня имбиря, 200 г меда, 3 лимона. Лимоны и имбирь измельчите в блендере, добавьте мед, переложите смесь в баночку и поставьте в холодильник. Утром натощак съедайте пару ложек, можно с чаем, но не размешивая в нем. Вечером перед сном тоже съешьте пару ложек снадобья. Я ем такую смесь уже пару лет — и никаких проблем!

Иван, Новосибирск

Муж ел это лакомство, запивая кислым молоком

АЙБОЛИТ

У моего супруга после 17 лет счастливой совместной жизни начались интимные проблемы. Помог справиться с ними такой рецепт. Брала по 200 г чернослива, изюма, сухого инжира (все без косточек) и ядра 12 грецких орехов. Все мелко крошила, перемешивала и держала в холодильнике. Ежедневно муж ел это лакомство по 2 ст. ложки после обеда, запивая кислым молоком, кефиром или простоквашей. Теперь у нас все в порядке!

И. Новожилова, Пермский край

Лечение в поликлинике улучшения не приносило

АЙБОЛИТ

У меня обнаружили эрозию шейки матки. Лечение в поликлинике улучшения не приносило, и я решила использовать народные средства. 1 ст. ложку цейлонского чая без добавок заливала 1 л кипятка, настаивала до приятно теплого состояния и спринцевалась ежедневно перед сном. Лечилась так 1,5 месяца, и все прошло.

И. Прошкина, Липецк

И сразу в постель!..

Хороший секс бывает после хорошего куска мяса.

Мужчинам надо попробовать блюдо «Пьяный кролик».

2 тушки кролика, 100 г оливкового масла, 2 моркови, 3 зубчика чеснока, 250 г майонеза, 2 луковицы, 100 г сливочного масла, 3 ст. ложки томатной пасты, 2 бутылки темного пива, 50 мл белого вина, мускатный орех, паприка, щепотка перца чили, сельдерей, петрушка. Замаринуйте тушки на ночь со всеми перечисленными продуктами, кроме сливочного масла и пива. Затем разрежьте на куски, обжарьте на сливочном масле, сложите в казан, добавьте овощи из маринада и, залив полностью пивом, тушите под крышкой 2 часа на небольшом огне. Ешьте с пылу с жару.

Для предстательной железы

■ 1 ЧАЙН. ЛОЖКУ ЛИСТЬЕВ ИЛИ ИЗМЕЛЬЧЕННЫХ ВЕТОЧЕК ОРЕШНИКА (ЛЕЩИНЫ) ЗАЛЕЙТЕ 500 МЛ КИПЯТКА, НАСТАИВАЙТЕ ПОЛЧАСА. ПРИНИМАЙТЕ ПО 150 МЛ 3 РАЗА В ДЕНЬ ДО ПРИЕМА ПИЩИ.

■ 1 ЧАЙН. ЛОЖКУ ИЗМЕЛЬЧЕННЫХ КОРНЕЙ КРАПИВЫ ЗАЛЕЙТЕ 0,5 Л КИПЯТКА И НАСТАИВАЙТЕ ПОЛЧАСА. ПРИНИМАЙТЕ 3 РАЗА В ДЕНЬ ЗА ПОЛЧАСА ДО ЕДЫ.

Цифры и факты

ВАШ любимый человек смотрит футбол по телевизору? «Обрадуйте» его: привычка проводить время перед экраном больше 20 часов в неделю плохо влияет на качество спермы — количество сперматозоидов снижается на 44%! Лучше пускай погоняет мяч во дворе — тренировки хорошо влияют на мужское здоровье.

ОБЫКНОВЕННЫЙ диван — самое травмоопасное место для занятий любовью. С него чаще всего падает пара в пылу страсти. Далее в списке лестница, автомобиль, душевая...

БОЛЬШИНСТВО женщин не в восторге от «качков», помешанных на своем стройном торсе. Они готовы видеть рядом с собой полноватого мужчину. К тому же он не станет занимать место перед зеркалом!

Авторитеты дают советы

Казус в постели

Отказался работать — и точка!

НЕУДАЧИ В ПОСТЕЛИ ПОДЖИДАЮТ НЕ ТОЛЬКО МУЖЧИН СТАРШЕГО ВОЗРАСТА. ОСЕЧКИ СЛУЧАЮТСЯ И У МОЛОДЫХ.

Какие неприятности могут случиться?

Эрекции может вообще не быть — отказался работать, и точка. Или она есть, но со слабым напряжением или исчезает во время полового акта. Или сам акт получается с гулькин нос, а то бывает семяизвержение до начала полового акта. С такими осечками у молодых мужчин, коль они возникли, надо разобраться. В 90% случаев при тщательном обследовании никаких серьезных проблем не выявляется. То есть нет нарушения кровотока в сосудах полового члена, гормональный баланс в норме, нет воспалительных заболеваний органов малого таза, сахарного диабета, с нервами все в порядке — это все-таки удел мужчин более старшего возраста, лет с сорока. Но остальные 10% современных молодых мужчин до тридцати, к сожалению, могут иметь перечисленные болячки. Чаще всего подкашивает гормональный дисбаланс и сахарный диабет. Как правило, этим страдает тучная молодежь — с массой тела более 100 кг и ярко выраженным метаболическим синдромом (окружностью талии более 102 см).

А если ты совсем не толст...

А даже скорее спортивен, и все-таки потерпел фиаско в постели... Скорее всего, случилась так называемая психологическая импотенция. Особенно любит она тех, кто только начинает половую жизнь, то есть неудачу спровоцировало банальное волнение. Чувства и переживания, которые наполняют мужчину в ответственный момент, оказывают огромное влияние на эрекцию. Самые распространенные страхи: «А если сейчас не встанет?», «Не посмеется ли она надо мной?», «Не заражусь ли я чем-нибудь?», «Нам могут помешать»... Если эти мысли приходят снова и снова, тогда и случается фиаско.

А всего-то бывает достаточно просто узнать о нормальных физиологических процессах эрекции. Возможно, у сексолога — потому что решение проблемы может лежать на поверхности. А иногда нужно проанализировать причины, по которым эрекция не состоялась, и исключить их. Не стоит отказываться от последующей половой жизни, потому что отсутствие секса может привести к нарушениям. А это снова фиаско в постели.

Ю. В. Эрклиевский, сексолог, врач высшей категории

НЕ СТОИТ ОТКАЗЫВАТЬСЯ ОТ ПОСЛЕДУЮЩЕЙ ПОЛОВОЙ ЖИЗНИ, ПОТОМУ ЧТО ОТСУТСТВИЕ СЕКСА МОЖЕТ ПРИВЕСТИ К НАРУШЕНИЯМ.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Рецепты народной медицины

МОЖЖЕВЕЛЬНИК ОЧИСТИТ КОЖУ ОТ УГРЕЙ

Залейте 2 ст. ложки измельченных свежих веточек хвои можжевельника и 1 ст. ложку березовых почек 0,5 л кипятка, подержите на слабом огне 5 минут, настаивайте час, процедите и отожмите сырье. Намочите в теплом отваре марлевую салфетку и наложите ее на лицо на 20 минут. Процедура способствует очищению угреватой кожи, улучшает регенерацию клеток, придает коже здоровый, отдохнувший вид. Курс — 5-7 масок через день.

ШАЛФЕЙ ВОССТАНОВИТ РЕЧЬ ПОСЛЕ ИНСУЛЬТА

Чтобы полностью восстановить речевую функцию после недавно перенесенного инсульта, ежедневно в течение месяца пейте настой шалфея.

1 ст. ложку сухих листьев шалфея залейте 1 стаканом крутого кипятка и на медленном огне доведите до кипения. Снимите с огня, укутайте шерстяной тканью, настаивайте в течение 25-30 минут. Процедите настой, пейте по 2 глотка 8-10 раз в день между приемами пищи. Курс приема настоя — 1 месяц.

Сочетают лечение с общими ваннами из шалфея (300 г шалфея на 10 литров воды). В ванну сначала наливайте холодную воду, потом горячую, затем добавляйте отвар шалфея.

ПРИ ТУБЕРКУЛЁЗЕ ЛЁГКИХ

100 г сухой измельченной травы зверобоя залейте 0,5 л кипятка, варите в закрытой посуде на маленьком огне 30 минут, настаивайте, укутав, 1 час, процедите. Холодный отвар смешайте с 0,5 кг кашицы листьев алоэ, 0,5 кг меда и 0,5 л сухого белого виноградного вина. Настаивайте в темном прохладном месте 10 дней, периодически встряхивая. Затем процедите и храните в холодильнике. Принимайте по 1 чайн. ложке каждый час в течение первых 5 дней, затем по 1 ст. ложке каждые 3 часа. Курс лечения — 1 месяц, затем сделайте 10 дней перерыв, и можно повторить курс.

ЧЕЛОВЕКУ ДАЙ УВЕРЕННОСТИ В БУДУЩЕМ ХОТЬ НА ЧАС, И ОН ТУТ ЖЕ ВОЗЬМЕТ ЧТО-НИБУДЬ В КРЕДИТ.

Через пять дней флюс исчез

Часто я откладывал визит к стоматологу, пытаясь перетерпеть навязчивую зубную боль. Не догадывался о том, что наградой за долготерпение в этом случае может стать... флюс. Позже врач объяснил, что флюс, или периостит, — это тяжелое гнойное заболевание челюсти, возникающее в результате воспаления верхушки корня зуба. Пару дней беспокоила периодическая зубная боль, особого внимания этому я не придал. На третий день боль усилилась, стала отдавать в голову, ухо, шею. Появился озноб, слабость, отек увеличился и охватил губу, нос, нижнее веко, повысилась температура до 38°С. Мне подсказали эффективное средство лечения флюса в домашних условиях — частое полоскание полости рта травами. Хочу поделиться со всеми этими простыми рецептами.

* Смешайте 4 ст. ложки зверобоя обыкновенного, 2 ст. ложки коры дуба и 3 ст. ложки шалфея лекарственного. 3 ст. ложки сбора залейте 1 л кипятка, настаивайте 2 часа, процедите. Полощите полость рта каждый час.

* 1 ст. ложку шалфея залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте 30 минут, процедите. Добавьте в настой 1/2 чайн. ложки соли, полощите полость рта 3 раза в день.

* Корень аира помог снять отек. 1 ст. ложку сухого измельченного корня аира и 1 ст. ложку коры дуба залейте 500 мл кипятка, настаивайте 3 часа, процедите. Полощите рот после каждого приема пищи.

С первого дня лечения боль стала заметно утихать. Через 5 дней активного полоскания флюс исчез.

Ф. И. Сомов, Тверь

НИ В КОЕМ СЛУЧАЕ НЕ ПРИКЛАДЫВАЙТЕ К БОЛЬНОМУ МЕСТУ ТЕПЛЫЕ КОМПРЕССЫ — ЭТО МОЖЕТ СПРОВОЦИРОВАТЬ ОСЛОЖНЕНИЯ И ВЫЗВАТЬ РАСПРОСТРАНЕНИЕ ГНОЯ.

Мятный чаёк от холецистита

Есть у меня соседка — Анна Ивановна. Раньше я к ней часто врача вызывала: все холецистит бедняжку донимал. Как-то решили мы с ней для профилактики осенью и зимой чайку попить. Смешали 2 ст. ложки мяты, 1 ст. ложку бессмертника, 1 ст. ложку ромашки. 1 ст. ложку сбора залили 500 кипятка, кипятили 30 минут, процедили. Тетя Аня пила отвар за 30 минут до еды. Питалась дробно — небольшими порциями через 2,5-3 часа. И вот уже полтора года болезнь не дает себя знать.

Н. И. Кашуба, Липецк

Бархатцы всем хороши

Я очень люблю цветы, особенно бархатцы. Обсаживаю ими овощные культуры на грядках, чтобы меньше поражались вредителями. Отваром из стеблей опрыскиваю растения для профилактики разных болезней. Ну а в лекарственных целях (это уже проверено) соцветия бархатцев использую как противоглистное средство и при болезнях печени. 1 ст. ложку соцветий бархатцев заливаю 1 стаканом кипятка, настаиваю 2 часа, процеживаю. Принимаю по 2 ст. ложки 3-4 раза в день.

Т. В. Сухинина, Саратовская обл.

Примочки от варикоза

От варикозного расширения вен я делаю специальные примочки. 100 г свежих листьев и соцветий полыни растираю в ступке, смешиваю со 100 мл кислого молока. Смесь наношу на марлю, прикладываю к расширенным участкам вен на ногах. Советую такое лечение проводить в течение 3 дней, сделать перерыв и повторить курс. Благодарна, что меня этому научили.

Е. В. Говорухина, Рязань

Давление скачет без причины

Я уже не молода, здоровье часто подводит. Давление скачет без причины, суставы на погоду реагируют, остеохондроз стал чаще напоминать о себе. Но я нашла средство, как с этим бороться. У меня на подоконнике растет герань, вот она меня и выручает. Когда мучает радикулит, срываю листья герани, измельчаю и в виде компресса прикладываю к больным местам. Прикладываю к пульсу на запястье руки лист герани и фиксирую — давление быстро нормализуется.

У. Ф. Волохова, Саранск

Сам себе доктор — *Прикинь на себя*

И зубы были целые, и гипертонией не болели

О шелковице написано немало. Она у нас растет почти всюду. Но по-настоящему я обратил внимание на шелковицу в Афганистане, когда служил в армии. Там, в кишлаках, пили чай с сушеными ягодами шелковицы вместо сахара. И зубы у афганцев были целые, и гипертонией они не болели. Там я не видел тучных людей.

В южных районах нашей страны одно из самых популярных деревьев — шелковица, тута. Ее ягоды приятны на вкус, содержат до 10% сахара (белые — до 20%), главным образом фруктозу и глюкозу, органические кислоты (яблочную, лимонную), пектины, витамины, соли меди и железа. Последних особенно много в черных плодах. В листьях шелковицы содержится большой набор витаминов: тиамин, рибофлавин, пиридоксин, никотиновая кислота, а также бета-ситостерин.

Ягоды тутовника широко используются в восточной медицине. Так, во Вьетнаме из листьев шелковицы готовят препарат «Фомидол», который используют для повышения защитных сил организма при лечении кожных заболеваний и ревматизма. По биологическому действию он соответствует препаратам алоэ и «Биоседу». В Японии цветки шелковицы, растертые с растительными маслами, входят в состав косметических кремов.

В настоящее время шелковицу используют для лечения желудочно-кишечных заболеваний: гастритов, энтероколитов.

* Спелая шелковица в свежем виде действует послабляюще, а содержащиеся в ягодах пектины защищают пищеварительный тракт от раздражающего действия содержимого желудка. Такое же действие оказывают компоты, варенье, пастила из шелковицы.

* Чай из сушеных ягод оказывает потогонное действие. Его применяют при простудных заболеваниях, а также при гипертонии.

* Сок из ягод шелковицы пьют по 2-3 ст. ложки в день при гипертонии, заболеваниях сердца, связанных с ослаблением работы сердечной мышцы, при миокардиодистрофиях, атеросклерозе, ишемической болезни сердца, мерцательной аритмии, тахикардии и экстрасистолии. Курс лечения — 3 недели. Также ежедневно употребляют в пищу 200-300 г свежих ягод или настой из сушеных.

Препараты из коры черного тутовника противопоказаны гипертоникам. А вот гипотоники могут принимать тутовые настои.

* В народной медицине используют сухие листья шелковицы: их измельчают в порошок и посыпают ими пищу — творог, винегрет (по 1/2 чайн. ложки 1-2 раза в день). Принимают и отвар из молодых веточек. Их режут на кусочки по 2-3 см и сушат в тени. Для приготовления отвара 3-4 кусочка заливают 2 стаканами воды, доводят до кипения, кипятят 10 минут, настаивают 2 часа. Принимают по 1/4 стакана в день дробными дозами. Курс лечения — 3-4 недели, затем делают 2 недели перерыв и повторяют курс.

* Настой ягод шелковицы используют для полоскания рта при ангинах, хроническом тонзиллите, стоматитах. Готовят его так: 2 ст. ложки сухих измельченных ягод заливают 1 стаканом кипятка, настаивают 4 часа, процеживают и выпивают в течение дня дробными порциями. Диабетикам надо учитывать разрешенное врачом количество жидкости. После приема настоя шелковицы не рекомендуется пить обычный чай, так как его танины переводят полезные вещества тутовника в нерастворимые соединения.

* Для длительного хранения отжатый сок упаривают до консистенции густого сиропа (до 1/3 от первоначального объема). Такой сироп называется бекмес (душаб). Он приятный на вкус и сохраняет все лечебные свойства ягод шелковицы. Отходы после отжима сока высушивают и в дальнейшем используют для приготовления настоев, как и ягоды.

* Для больных сахарным диабетом из ягод шелковицы делают густой компот без сахара. А варенье без сахара готовят так: ведро до половины наполняют водой, на дно кладут хлопчатобумажную ткань. Ягоды тутовника плотно укладывают в стеклянную банку, периодически встряхивая, ставят ее в ведро, а ведро — на плиту. Вскоре ягоды пустят сок, будут вариться в собственном соку и осядут. В банку постоянно досыпают свежие ягоды, пока она полностью не наполнится ягодами. После этого закрывают крышкой, варят еще час и после этого закатывают. На 3-литровую банку варенья уходит около ведра ягод. Варенье получается густое и сохраняет все полезные свойства свежих ягод.

* От свежих пятен на ткани можно избавиться кипятком: достаточно залить загрязненное место, и пятно исчезнет. А вот на руках и лице пятна можно вывести зелеными ягодами той же шелковицы. Нужно хорошо потереть испачканные места, чтобы следы на коже исчезли.

Плоды тутовника также используют в пищевой промышленности для приготовления напитков, уксуса, мармелада, пастилы, варенья, компотов. У народов Средней Азии свежие и сухие ягоды тутовника служат заменителем сахара. Из ягодных выжимок выпекают пряники, которые долго могут храниться.

М. Ш. Макаев, с. Гой-чу, Урус-Мартановский р-н, Чеченская Республика

Полезно знать

* При заболеваниях сердца ягоды шелковицы ешьте как мочегонное средство по 200-250 г в день.

* Черная шелковица в любом виде полезна при малокровии. Как вспомогательное средство при сахарном диабете используют свежие ягоды или настой из сухих ягод шелковицы.

* Свежий жом оставляют для брожения, а затем используют наружно для ванн и припарок при заболеваниях суставов и невралгиях.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Лечим миому травами

МИОМА МАТКИ — ЭТО ДОБРОКАЧЕСТВЕННАЯ ОПУХОЛЬ МЫШЕЧНОГО СЛОЯ МАТКИ.

Основными симптомами миомы матки являются: маточные кровотечения (обильные, длительные менструации), чувство боли (тянущие боли) и тяжести внизу живота, учащенное мочеиспускание, задержка стула, а также в некоторых случаях бесплодие. Существуют и бессимптомные формы миомы матки (особенно на ранних сроках развития заболевания). Причинами появления миомы матки могут являться длительные стрессы, тяжелая физическая работа, заболевания щитовидной железы, ожирение, аборты, длительный прием гормональных противозачаточных таблеток, хронические воспалительные заболевания женской половой сферы, наследственность и т. д.

Миома матки часто встречается у женщин после 30 лет. Если у вас обнаружили миому матки — это сигнал к тому, чтобы поменять свой образ жизни.

Лечение миомы матки травами эффективно в случае правильного применения тех или иных народных средств, а также при небольших размерах и медленных темпах роста опухоли. В лечении различают травы, влияющие на миому матки, и травы, останавливающие маточное кровотечение.

* 2 ст. ложки измельченных листьев травы боровой матки залейте 500 мл водки, настаивайте 14 дней в темном месте. Принимайте за 1 час до еды по 30 капель 3 раза в день.

* Куст чистотела выкопайте целиком, удалите желтые листья и дайте подсохнуть в тени. Поделите растение на части 1-1,5 см, залейте 500 мл водки. Настаивайте 30 дней в темном месте. Начинайте принимать настой чистотела по утрам с 2 капель, каждый день увеличивая дозу на 1 каплю. Когда доза достигнет 20 капель, уменьшайте на 1 каплю в день, дойдя до нуля. Сделайте перерыв 19 дней. 2-й курс принимайте, начиная с 2 капель, доведите до 40 и затем снижайте до 10 капель. Сделайте перерыв 38 дней. 3-й курс начинайте с 2 капель, доведите до 60 капель и снижайте до нуля.

* 4 ст. ложки крапивы залейте 500 мл кипящей воды, остудите. Принимайте по полстакана 2 раза в день. Крапива двудомная останавливает маточное кровотечение.

* 30 г перегородок грецкого ореха залейте 200 мл водки. Настаивайте 10 суток в темном прохладном месте, процедите. Принимайте по 30 капель 3 раза в день за 30 минут до еды, запивая водой.

* 1 ст. ложку корней лопуха залейте 2 стаканами кипятка, настаивайте 12 часов. Пейте по 100 мл 4 раза в день 1 месяц, перерыв — 10 дней, повторите этот курс лечения.

* 1 стакан измельченного трехлетнего алоэ, 200 г меда и 400 г какора перемешайте, настаивайте 5 суток в прохладном месте. Пейте за 1 час до еды 3 раза в день. Курс лечения — 20-45 дней. Примечание: перед тем как срежете алоэ, цветок нельзя поливать 5 дней.

* Смешайте сок из корня лопуха, мед, облепиховое и зверобойное масло (все ингредиенты возьмите поровну). На ночь вставляйте тампоны с целебной смесью во влагалище.

* 250 г кедровых орешков (со скорлупой) залейте 500 мл водки или самогона, настаивайте 14 дней. Пейте по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды. Не заливайте, не заедайте.

Если у вас обнаружили миому матки — это сигнал к тому, чтобы поменять свой образ жизни. Во-первых, необходимо отказаться от жирной пищи и употреблять больше продуктов растительного происхождения, богатых клетчаткой, рыбные блюда. Огромную роль при миоме матки играют белки, ведь именно из них строятся клетки, в том числе иммунные, задача которых — не допустить развития опухолей. В рацион должны входить нежирное мясо, рыба, молочные продукты (особенно кисломолочные и творог), яйца, орехи, семечки, гречневая и овсяная каши. Для правильного обмена веществ употребляйте растительные масла — оливковое, льняное, тыквенное, соевое, кукурузное, масло из виноградных косточек, из косточек черной смородины. Употребляйте каждый день свежевыжатые овощные соки: из картофеля розовых сортов, свеклы, капусты, сливы. При миоме категорически противопоказаны тепловые процедуры: сауна, горячая ванна, солярий, отдых в жарких странах, баня, загар.

М. П. Малютина, травница, Армавир, Краснодарский край

Пригодится

● **При высоком кровяном давлении** 1 ст. ложку кукурузной муки положите на дно стакана, залейте доверху горячей водой, настаивайте всю ночь. Утром натощак выпейте только воду, гущу не размешивайте.

● **От бронхита** 2-3 ст. ложки мать-и-мачехи залейте 500 мл молока, кипятите 10 минут, процедите, добавьте на кончике ножа свиное сало. Пейте по кофейной чашке перед сном.

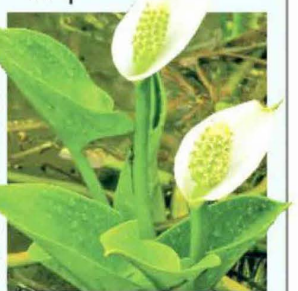
● **При заболеваниях суставов.** Для растирания коленных и плечевых суставов применяйте настойку каланхоэ. Поллитровую бутылку наполовину наполните мелко нарезанными листочками каланхоэ, залейте доверху водкой или самогоном и настаивайте в темном прохладном месте (но не в холодильнике) 10 дней. Готовую настойку втирайте на ночь, после чего больное место утеплите. Результат ощутите через 3 недели.

Борщевик Сосновского. В лесу можно встретить огромное травянистое растение с крупными белыми цветками и разлапистыми листьями — это ядовитый борщевик. Сок, попав на кожу, вызывает сильное воспаление, переходящее в ожог. Затем начинаются озноб, головокружение, головная боль. Если появившиеся на коже пузырьки инфицируются, могут развиться глубокие язвы.

Будь начеку!

Красивый букет, опасный для здоровья

Белокрыльник болотный (калла). Растет на болотах. У него крупные, округлые листья на длинных черешках. Ядовито все растение, но особенно ягоды и корневище. При отравлении белокрыльником болотным появляются тошнота, рвота, слюнотечение, понос, одышка, тахикардия и судороги. При варке или сушке белокрыльник теряет свои ядовитые свойства.



Бузина травянистая (вонючая) (не путать с красной кустарниковой бузиной). Это многолетнее растение с неприятным запахом, с крупными опушенными листьями, мелкими белыми или красноватыми цветками. Ядовиты листья, цветки и незрелые плоды. Симптомы отравления: головокружение, головная боль, слабость, першение в горле, боли в животе, тошнота, рвота. В результате накопления венозной крови слизистые оболочки становятся синими. Тахикардия сменяется брадикардией, начинается одышка с задержкой дыхания при выдохе. Смерть наступает из-за острой сердечной недостаточности.

Природа лечит

ПОМОЖЕТ КЛЕВЕР

Если болят ноги, в большой эмалированной посуде сварите пучок красно-белого клевера. Когда отвар остынет, процедите и добавьте 1 ст. ложку керосина. В этой смеси парьте ноги 3-4 вечера подряд.

ЛУК–СЕВОК ОТ АСТМЫ

40 головок лука-севка заварите кипящей водой и держите до тех пор, пока они не размякнут. Затем положите их в 0,5 л оливкового масла и разомните. Это пюре принимайте утром и вечером по 1 ст. ложке до еды.

ЛЕЧИМ ОСТЕОПОРОЗ

Яичную скорлупу от сырых яиц (предварительно тщательно их вымойте) залейте лимонным соком так, чтобы он покрывал ее. Через 2 недели скорлупа прак тически растворится. Процедите раствор и добавьте коньяк в пропорции 1:1. Принимайте по 1 ст. ложке 1 раз в день после еды.

ПОДОРОЖНИК ПРИ ОСТРОМ ГАСТРИТЕ

200 г листьев малого подорожника (с узкими продолговатыми листьями) в течение 5 минут варите в 0,5 л чистой виноградной ракии (водки). Отвар процедите и, когда остынет, перелейте в бутылку. Принимайте утром по 1 ст. ложке натощак за час до подъема. Во время лечения ни в коем случае нельзя курить.

Не упусти время

Болят почки — пейте отвар укропа

ХОЧУ РАССКАЗАТЬ О ЗАМЕЧАТЕЛЬНЫХ ЦЕЛЕБНЫХ СВОЙСТВАХ ПРОСТОГО ОГОРОДНОГО УКРОПА. МОЯ БАБУШКА НАДЯ ЛЕЧИЛА НАС ОТВАРОМ УКРОПА.

Болезни почек. Для того, чтобы не было камней в почках, 1 ст. ложку семян бабушка заливала 1 л воды. Банка стояла на столе, и все взрослые пили отвар вместо воды. В холодильник не ставьте: почки любят теплое питье.

Туберкулез. Моя сестра болела туберкулезом легких, были затемнения и небольшие каверны. Вот как она лечилась. 1 ст. ложку семян заливала 0,5 л воды, кипятила 5 минут (больше нельзя, так как улетучиваются фитонциды), настаивала ночь и на другой день выпивала в течение дня. Пила укропную воду долго, месяцев 6-7. Была очень худая, кожа да кости, а тут через пару месяцев начала потихоньку поправляться. После приема настоя укропа очень сильно хочется кушать. Силы появились, начала она по дому потихоньку все делать. Через полгода сделали рентген: две каверны затянулись, а от третьей осталась ранка с горошину.

От насморка и гайморита. Когда у нас, детей малых, была простуда, насморк, бабушка Надя брала горсть укропа, насыпала в небольшой глиняный горшок, добавляла 3-4 толченых зубчика чеснока, заливала кипятком и усаживала заболевшего дышать этим паром, накрыв голову одеялом. Сидеть нужно было минут 10-15, за это время нос очищался. Помогает это и при гайморите.

От отеков и диабета. У моей подруги сильно отекали ноги. Может, от того, что страдала высоким давлением и сахарным диабетом. А помогло ей вот такое лечение: 1 ст. ложку семян заливала 300 мл кипятка, настаивала в термосе. Пила утром и перед сном по 1/2 стакана в течение 21 дня. Потом 3 дня перерыв и опять 21 день пила. Отеки сошли, пальцы перестали неметь, а вены болеть. Но для профилактики она и сейчас продолжает пить снадобье на ночь по 1/2 стакана.

Во время климакса. При сильных приливах заварите 1 ст. ложку семян укропа 2 стаканами воды, настаивайте. Пейте утром и вечером. Еще полбанки измельченных сухих листьев и стеблей заварите в 5 л воды, настаивайте и на ночь обливайте голову и тело этим настоем. Голову слегка вытрите, а тело пусть обсохнет на воздухе. Курс лечения — 2 недели.

При вздутии живота у взрослых. После еды принимайте по 0,5 чайн. ложки такой смеси: возьмите поровну молотые тмин, сушеный укроп и лавровый лист. Как только чувствуете, что живот вздулся, сразу же примите эту смесь, и станет легче.

От болей в желудке. 1 ст. ложку смеси ромашки сушеной, валерианы, укропа залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте 30 минут и пейте небольшими порциями в горячем виде в течение дня.

Вместо обычной соли. Смешайте 2 ст. ложки морской соли и по 4-5 ст. ложек лаврового листа и укропа. Храните в фарфоровой или стеклянной банке с завинчивающейся крышкой. Смесь лечит желудок, поджелудочную железу, очищает сосуды, выводит из организма соли и дробит камни. Вот такая полезная смесь.

Н. И. Терентьева, Самара

Сам себе доктор

Корень ириса избавит от шпор

Десять лет назад я мучился со шпорами. А однажды встретил знакомую, которая сказала, что вылечилась корнем ириса. Нужно выкопать корень, грамм 250, помыть и пропустить через мясорубку. Получившуюся кашицу залить таким же количеством спирта или водки, закрыть сосуд крышкой и поставить в темное место на 2 недели. Когда настойка будет готова, надо смачивать в ней сложенный в 4 слоя бинт и прикладывать к пятке на ночь. Сверху — полиэтилен и закрепить. Наутро компресс можно снять. На следующий день вместо компресса с настойкой ириса приложить медицинский вазелин (его можно купить в аптеке). И так чередовать компрессы через день. Курс лечения 20 дней, то есть по 10 компрессов с каждым средством. Шпора прошла, но не сразу, а примерно через полтора месяца. С тех пор шпоры меня больше не мучают.

И. Н. Лысенко, Калужская обл.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Прошу помощи

МОЯ ДОЧЬ — ИНВАЛИД ДЕТСТВА

У нее врожденный порок развития центральной нервной системы, позвоночника — диастематомиелия, сколиоз грудного отдела позвоночника, нижний парапарез, дисфункция тазовых органов. У ребенка больное сердце — кардиопатия II степени, больные ножки, все органы сжаты. Вторую дочку мучают сильные головные боли, аденоиды, миндалины. Дети нуждаются в лечении, но у меня нет таких средств. Я многодетная мать, с мужем в разводе, сама не работаю — не на кого оставить больную дочь. Будем рады любой помощи. Детям также нужны одежда и обувь: для девочек 10-12 лет и мальчика 7-8 лет.

Оксана Цуканова, ул. Державинская, 16, кв. 16, р. п. Дмитриевка, Тамбовская обл., 393000

КОНДИЛОМЫ ПОЯВЛЯЮТСЯ ОПЯТЬ

Два года назад у меня начались проблемы на работе, пришлось уволиться, стала раздражительной. А вскоре появились кондиломы около анального отверстия. Узнала об этом у дерматолога. В этом году второй раз делала операцию по удалению с помощью жидкого азота. И даже сейчас, спустя месяц после операции, нашла еще две, совсем крошечные. Они снова появляются, как и в первый раз. Неужели опять делать операцию? Или можно избавиться от этой напасти народными способами?

Алена Р., Тверь

СЕЙЧАС РЕБЁНКА ЛЕЧИМ КУНЖУТНЫМ МАСЛОМ

Моей племяннице Полиночке летом исполнится 7 лет. В марте 2012 года у нее на теле стали появляться синяки. Особенно много их было на руках и ногах. Позже появились точечные высыпания на ногах и груди. Мы обратились в областную больницу, ребенка обследовали, и выяснилось, что у нее пониженное количество тромбоцитов в крови — пурпурная тромбоцитопения. Полтора месяца лечили таблетками преднизолона. После этого в течение двух месяцев уровень количества тромбоцитов был в норме, потом опять снизился. В течение полугода Полиночка периодически лежала в больнице, где ей капали препарат иммуноглобулин. На некоторое время количество тромбоцитов приходит в норму, потом опять падает до 16 единиц (при норме 180-360 единиц). Обращаюсь к читателям газеты: если вам известны немедикаментозные средства повышения количества тромбоцитов в крови, прошу, сообщите! Сейчас ребенка лечим кунжутным маслом.

Е. Г. Гущина, ст. Упорниковская, Волгоградская обл.

На теле после мытья стали появляться зудящие прыщики

АЙБОЛИТ

Полгода назад на руках под кожей появились небольшие пузырьки, которые потом лопнули, а кожа начала шелушиться. Затем такие же пузырьки и шелушение появились под мышками и на пальцах ног. Никакого зуда и боли нет, просто неприятное зрелище. Особенно заметны чешуйки после купания. Еще на теле после мытья стали появляться зудящие прыщики с покраснениями, которые проходили, как только высыхала кожа. Я попробовала мазь «Целестодерм», и покраснения с прыщиками прошли. По поводу шелушения подумала, что это чесотка, и несколько дней смазывала кожу бензилбензоатом. Однако мазь не помогла. А потом после душа на теле появились маленькие пузырьки с прозрачной жидкостью внутри. Скажите, пожалуйста, что это может быть?

Екатерина П., Н. Новгород

БОЛЬ ПРОНЗАЕТ ВСЁ ТЕЛО. Я УСТАЛ!

Мне 25 лет. Два года назад заболело в области крестца. Через несколько месяцев попал в аварию, что дало сильное воздействие на вышеуказанный отдел позвоночника. После этого сильно заболели крестец и поясница, появились ноющие боли в ногах. Сделал МРТ и спондилограмму в двух проекциях. Были обнаружены протрузии L5-S1 и L4-L5 с миграцией каудально. В больнице провели медикаментозное лечение («Мидокалм», «Мильгамма», «Комбилипен», «Афлутоп», «Артра»), назначенное неврологом, курс рефлексотерапии, магнитотерапии, электрофорез. Из-за приема медикаментов сильно обострился гастрит. Лечащий врач порекомендовал ходить в бассейн и на ЛФК. Действительно, боли стали терпимее.

Как-то в выходные поехал к теще на дачу, чтобы поправить забор. Пришлось перетащить в сторону несколько камней. На следующее утро появились сильные боли в области крестца, в коленях, а также жжение в пояснице. Прошел 10 сеансов рефлексотерапии. Врач сказал, что, возможно, поврежден диск и ему надо время, чтобы восстановиться. Боли продолжаются и мучают меня уже 3 недели.

Работа у меня сидячая, пришлось купить ортопедическую подушку для стула. Но как только поднимаюсь, боль пронзает все тело. Я устал!

В. М. Терентьев, Самара

***

Моей маме 50 лет. Всю жизнь она страдает мочекаменной болезнью, у нее хронический пиелонефрит. Диаметр камней был 0,8, 1,2 и 1,8 см. Ей сделали литотрипсию. Через несколько месяцев после этого камни образовались еще больше. Мама соблюдает диету и все предписания врачей, но толку никакого, только хуже становится от всех назначенных препаратов. Ложиться под нож она не хочет. Может, при помощи лапароскопии это можно сделать?

Сергей П., Пенза

***

У меня с детства на подбородке появляются небольшие пузырьки, они чешутся, лопаются, и вытекает небольшое количество прозрачной жидкости. Как только прыщик появится, сразу мажу его зеленкой. После этого прыщ исчезает только через 2 недели. Что это может быть и как излечиться?

Егор, Ставропольский край

***

У меня очень болен сын. Давно ищу целительницу, которая смогла бы помочь нам. Была одна очень сильная бабушка, но она, к сожалению, умерла. Может быть, кто-то из читателей «Айболита» откликнется на крик души матери? Если вы знаете такого человека, помогите!

Е. М. Абрамова, Липецк, тел. 8-904-290-04-31

***

Мне 32 года. Семь лет мучаюсь вегетососудистой дистонией. Какие препараты попить и что вообще делать, чтобы смягчить приступы тревоги? Они не прекращаются уже 3 месяца подряд. Я просто не могу уже!

Ева, Архангельск

***

Уже не первый год мучаюсь от постоянно повторяющегося синусита. Любая простуда заканчивается заложенным носом, головными болями, отеками лица. Я знакома с этими симптомами и знаю, что они обозначают, так как однажды (лет 8 или 10 назад) мне даже делали прокол. Помогите вылечить это заболевание, сил больше нет!

Светлана, Рязанская обл.

***

У меня на бедрах по бокам и местами на ногах появились белые пятна. При загаре кожа в этих областях пузырится, затем слезает и остается такой же, как была. Это родимые пятна или что-то другое?

Фатима, Ингушетия

***

Два года постоянно слышу в голове голоса. Лежала в больнице, лечили таблетками, но все без толку. Прошу откликнуться тех, кто с помощью лекарств или народных средств избавился от голосов в голове. Они руководят всей моей жизнью! Мне 26 лет, а я не могу работать — голоса не дают.

Юля, Волгоград

***

Уже 13 лет меня мучают головные боли. Это такое жуткое состояние. Проходила обследование, врач поставил диагноз шейный остеохондроз, пережаты кровеносные сосуды, ишемическая болезнь сосудов головного мозга. Остеохондроз не излечивается, нужно проводить поддерживающее лечение. Пью кучу таблеток, делаю уколы, но этого недостаточно. Постоянно шум, звон в голове, спазмы. Я даже ночью просыпаюсь от боли. Это меня вымотало уже так, что жить не хочется. Пожалуйста, помогите!

З. В. Шулятникова, пос. Речной, Кировская обл.

РАЗНОЕ

Я пенсионер, живу в сельской местности в Саратовской области, где нет работы. Здесь в основном живут пенсионеры. Я живу в доме один. Хочу обменять свой дом на жилье (дом, комнату, дачный домик) в Казахстане или Костромской области. Хочу на старости лет жить на родине (я из Южного Казахстана) или рядом с сыном в Костромской области.

А. А. Наурзбаев, ул. Горная, 5, пос. Чистопольский, Краснопартизанский р-н, Саратовская обл., 413563

***

Не прошу ничего лишнего — только старую, ненужную одежду для детей. Дочке 2 года, сыну 11 лет. Я мать-одиночка. Маленькая зарплата и пособия уходят на оплату коммунальных услуг, школы, садика и скромное питание. Если ваши детишки выросли из одежды и обуви, не выбрасывайте, пришлите нам, пожалуйста!

Н. Ф. Валуева, д/в, Казань, Татарстан, 420037

***

Одинокий мужчина, 59 лет, рост 180 см, вес 85 кг. За проживание и питание буду помогать на даче, в загородном доме, желательно недалеко от Москвы.

Владимир, Омск, тел. 8-913-144-26-71

ОТЗОВИТЕСЬ!

Прошу откликнуться мужчину, который звонил мне в марте этого года, когда прочитал мое объявление о знакомстве. Я потеряла его телефон. Зовут мужчину Володей, ему 45 лет, он инвалид-колясочник. Живет с мамой в Ростовской области, в Миллеровском р-не. Номер его телефона заканчивается на 650. А ищет его Татьяна из Саратовской области, 38 лет, вес 52 кг, инвалид III группы.

Татьяна Кузнецова, Саратовская обл., тел. 8-960-340-28-10

Врач-уролог сказал, что мне требуется срочная госпитализация и контактная литотрипсия

АЙБОЛИТ

Мне 36 лет, без вредных привычек, есть немного лишнего веса. Уже два года страдаю от мочекаменной болезни. В декабре прошлого года несколько недель принимал двойные дозы витамина «Супрадин». Первого января этого года был поясничный приступ почечной колики. Врач скорой помощи с помощью тест-полосок определил, что в моче очень много крови, и сделал укол «Баралгина». Приступ прошел. После этого в поликлинике сдал анализ мочи, сделал УЗИ и внутривенную урографию. Анализ мочи в норме, солей нет, РН 6,5. На УЗИ размер почки 12,3 х 5,6 см, чаши до 12 мм. ЧЛС (чашечно-лоханочная система) расширена, лоханка — 20 мм. В результатах урографии написано: «В нижней трети мочеточника определяется тень, подозрение на конкремент 4 мм. Признаки гипотонии обеих почек». Температуры ни до, ни во время, ни после приступа не было, она постоянно колеблется в пределах 35,9-36,2°С, совсем редко бывает 36,6-36,7°С.

Врач-уролог сказал, что мне требуется срочная (в течение месяца-двух) госпитализация и контактная литотрипсия. Ничего прописывать не стал и отправил домой, сказав, что мне решать — ложиться в больницу или нет. Стали беспокоить постоянные боли в левой части поясницы. На свой страх и риск принимал «Нолицин» (5 дней), продолжаю принимать «Диклофенак» и «Омник», пью отвары клюквы, ортосифона и толокнянки. Каждый день выпиваю по 3 л жидкости, но моча все равно имеет желто-зеленоватый цвет. И до сих пор никаких изменений самочувствия. Действительно ли надо ложиться в больницу и дробить этот камень? Или его малые размеры дают надежду, что он выйдет сам, стоит только принять повышенную дозу «Баралгина» или попрыгать? Жду советов от знающих людей.

Евгений, Тверь

Сил нет, хожу только до туалета, шатаясь...

АЙБОЛИТ

Мне 59 лет. Всю жизнь занимался спортом. В феврале 2012 года попал в ДТП, сам отделался легким испугом, а в 2012 году супругу похоронил. В сентябре 2012 года обратился к терапевту, так как во второй половине дня температура поднималась до 37-37,5°С, была общая слабость. Врач направила на различные обследования и выписала антибиотики. В результате обследований пролечил грибки и бактерии в горле, обнаружили увеличение селезенки и печени, выявили камень в почке, небольшое скопление жидкости в малом тазу. К декабрю появился асцит, отекли ноги. Уролог отправил на обследование в больницу с подозрением на воспаление мочевого пузыря. Потом стало еще хуже, появилась одышка. В январе 2013 года лег в больницу. Меня обследовали, начали лечение, но асцит не убрали, отеки остались. Все 10 дней принимал «Верошпирон». Почти ничего не ем, из-за образовавшихся язвочек во рту не могу глотать. Сильно похудел, а живот большой. Сил нет, хожу только до туалета, шатаясь. Врачи подозревают, что у меня рак, но анализы не подтверждают. Меня просто выпихнули из больницы — и все. Люди добрые, подскажите, пожалуйста, что со мной такое, что мне дальше делать, куда идти? Болей адских нет, а силы уходят и уходят...

Алексей Иванович, Астраханская обл.

ЧТОБЫ НЕ ВЫБИРАТЬ УТРОМ, С КАКОЙ НОГИ ВСТАТЬ, ПРОСТО УПАДИТЕ С КРОВАТИ.

ЛАПША из писем читателей

У меня авитаминоз, апатия и полная меланхолия. Все чувствуют весну, даже моя кошка Маська. Вывертывается чуть ли не наизнанку, по стеклу и не наизнанку, на балконном шарахается, на балконную дверь бросается. Счастливая, блин! Ей пусть и не дают кота, так хотя бы хочется. А мне ни фига не хочется.

Анна, Астрахань

Скоро внуков буду нянчить, а на физии у меня все улыбочка. В транспорте еду и сама себе улыбаюсь. Спохватилась. Сделала серьезное, типа умное лицо. Забылась, снова улыбаюсь. И ходить спокойно не могу. Все бегаю, из троллейбуса выпрыгиваю. Меня даже за совесть выпрыгиваю. Меня даже за девушку сына как-то приняли. Правда, вечером, в сумерки.

Ирина, Пенза

Сижу у телевизора, идет концерт моего любимого эстрадного певца. Дочь с недовольным видом ходит туда-сюда, что-то ищет, роняет, громко вздыхает и явно уже не знает, чем бы еще привлечь мое внимание. Спрашиваю: «Ну что там у тебя?» Она, мрачно: «Ищу, чем бы застрелиться».

Арина, Тверь

Тетя, жалуясь соседке на высокое давление, говорит: «Вот умру, не дай бог, что же будет с мужем?» И получает очень конкретный ответ: «Ты только умри, а мы ему пропасть не дадим».

Светлана, Орел

К читателям

ЕСЛИ У ВАС ВОЗНИКЛА ПРОБЛЕМА СО ЗДОРОВЬЕМ, НЕ СТОИТ БОРОТЬСЯ С БЕДОЙ В ОДИНОЧКУ. РАССКАЖИТЕ О СВОЕЙ БОЛЕЗНИ. НАВЕРНЯКА СРЕДИ ЧИТАТЕЛЕЙ НАШЕЙ ГАЗЕТЫ НАЙДУТСЯ ТЕ, КТО ЗНАЕТ ПРОВЕРЕННЫЕ, НАДЕЖНЫЕ, ЭФФЕКТИВНЫЕ СРЕДСТВА, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ СПРАВИТЬСЯ С ВАШИМ НЕДУГОМ.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Спешим помочь

СОЛНЦЕ И ПЕРЕЦ ИЗБАВЯТ ОТ ВИТИЛИГО

Для И. А. Шмелевой из пос. Горноуральского, Свердловской обл., автора письма «Внучка вся в белесых пятнышках», диагноз витилиго («Айболит» №6 за 2013 г.).

Поместите в литровую банку 6 стручков подсушенного горького красного перца. Залейте 0,5 л водки, накройте крышкой и поставьте в темное место. Настаивайте 25 дней, на 26-й день выньте перец, а полученный раствор втирайте в пятна 3 раза в сутки по 5-10 минут. Перерывы недопустимы. После втирания около 30-40 минут следует находиться на солнце, чтобы оно попадало на пораженные участки тела.

Н. В. Малышева, Ростов

ВАМ ПОМОЖЕТ ЧИСТОТЕЛ, АЛОЭ И БАГУЛЬНИК

Для Ибрагима Пашаева из Дагестана, у которого воспаление седалищного нерва («Айболит» №4 за 2013 г.).

Эти рецепты помогли моей маме. 1 ст. ложку чистотела и 1 лист алоэ (цветку должно быть не менее трех лет) измельчите и добавьте 1 измельченный горький перец. Залейте 1 стаканом водки, настаивайте в течение 7 дней. Бальзамом растирайте больные места. И еще один рецепт. 2 ст. ложки травы багульника болотного залейте 5 ст. ложками растительного масла, настаивайте 12 часов в плотно закрывающемся сосуде, процедите. Втирайте в болезненные места.

Надежда Петровна, Самара

ОТ КОКЦИГОДИНИИ МНЕ ПОМОГЛИ КАРТОФЕЛЬНЫЕ РОСТКИ

Для Татьяны М. из Саратова, автора письма «Врач поставил диагноз кокцигодиния» («Айболит» №4 за 2013 г.).

Как-то летом на даче упала с небольшой высоты. Почувствовала резкую боль. Мучилась несколько дней. Как только вернулась в город, пошла к врачу, и он поставил диагноз кокцигодиния. Одна женщина посоветовала, как справиться с болью. 1 стакан ростков картофеля длиной 2 см промойте, просушите, уложите на дно стеклянной банки и залейте 0,5 л медицинского спирта. Закройте банку и поставьте на 10 дней в темное место. Перед сном натирайте больные места этой настойкой, но не пейте — она очень ядовита. Этой настойкой можно лечить радикулит, воспаление седалищного нерва.

При заболеваниях желудочно-кишечного тракта в качестве слабительного 1 ст. ложку ягод крыжовника залейте 1 стаканом воды, кипятите 10 минут на слабом огне, процедите, добавьте 1 чайн. ложку меда и выпейте.

Для укрепления связок позвоночника 2-3 раза в год по 1 месяцу лечитесь проросшими зернами пшеницы. Заверните в марлю горсть зерен, положите в емкость, залейте водой, чтобы она полностью покрыла марлю, и отложите на 1 сутки, пока не появятся зеленые ростки. Промойте зерна проточной водой и принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды.

В. П. Иванова, Калуга

С ПАХОВОЙ ГРЫЖЕЙ МОЖНО БОРОТЬСЯ

Для Ольги Ивановой из Ростовской обл., автора письма «У мужа перекручивается одно яичко, небольшая грыжа и киста в паху...» («Айболит» №5 за 2013 г.).

При бронхиальной астме 1 ст. ложку корней малины залейте 1 стаканом воды, кипятите 30 минут, процедите, доведите объем кипяченой водой до полного стакана и пейте по 1/3 стакана 3 раза в день.

Для лечения паховой грыжи 2 ст. ложки травы клевера залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте 1 час, процедите. Давайте мужу по 50 мл до еды 3 раза в день. Добавьте в 1 стакан холодной воды 2 ст. ложки 4% уксуса, обмывайте больные участки тела. Еще один рецепт. 3-литровую банку заполните наполовину желудями, корой и листьями дуба, залейте красным вином. Настаивайте в темном месте 21 день. Смочите бинт раствором и прикладывайте компрессы на 30 минут 2 раза в день.

А теперь хочу помочь вашей невестке. При лечении кистозно-фиброзной мастопатии натрите на терке мякоть сырой тыквы (комнатной температуры) и приложите к молочным железам на ночь. Курс лечения 1 месяц. Или смешайте 1 ст. ложку натурального меда и 3 ст. ложки тертой сырой свеклы и тоже делайте компрессы в течение 1 месяца.

Е. В. Алешина, Московская обл.

ОТВАРЫ И КОМПРЕССЫ ИЗБАВЯТ ОТ НЕРВНОГО ТИКА

Для А. П. Сухановской из Московской обл., автора письма «...А глаз дергается» («Айболит» №9 за 2013 г.).

Моя мама страдала таким недугом, но смогла от него избавиться. Она пила отвар и делала компрессы. Брала листья подорожника, листья душистой руты и семена аниса (3:1:1), 300 г меда и измельченную половинку лимона с кожурой, заливала 500 мл кипятка. Держала на огне 10 минут, охлаждала, процеживала и принимала по 2-3 ст. ложки 3 раза в день до еды. Для компресса зеленые листья герани измельчала и прикладывала к векам, накрывала льняной тканью и повязывала платком. Держала компресс 1 час 1 раз в день. Курс лечения от 3 до 5 дней.

Т. В. Ерохина, Сургут

ПО-ЧЕЛОВЕЧЕСКИ ХОЧЕТСЯ ПОМОЧЬ

Для Вероники Г. из Орла, автора письма «Просыпаюсь — постель мокрая...» («Айболит» №1 за 2013 г.).

Страшного ничего в этом нет. Такая проблема была и у меня, я справилась. По-человечески хочется помочь. 2-3 ст. ложки сухих измельченных листьев черники залейте 500 мл кипяченой воды, варите 10 минут, настаивайте 1-2 часа, процедите. Пейте по 100 мл отвара 3-4 раза в день.

Если нет листьев черники, попробуйте другой рецепт. Смешайте в равных количествах сухую измельченную траву зверобоя и золототысячника. 2 ст. ложки смеси залейте 2 стаканами кипятка, кипятите 2-3 минуты, настаивайте 2 часа. Процедите и пейте по 100 мл отвара 2-3 раза в день с медом.

Е. А. Петрова, Краснодарский край

Приютим

Уже несколько лет в рубрике «Кто приютит?» встречаются письма Нины Дегтяревой из Кемеровской обл., но у нее постоянно меняются адреса, и все «до востребования». Я написал ей несколько писем на разные адреса в разное время, но ответа не получил. Если на сегодняшний день ее никто не приютил и она действительно порядочная и чистоплотная (как пишет о себе), могу ей помочь. У меня есть флигель с газом, который достался по наследству. В нем никто не живет. Там нужно поддерживать порядок и чистоту, проживание бесплатное. Пусть эта женщина живет сколько хочет.

Н. И. Завидный, Ростовская обл., тел. 8-928-123-89-34

***

Сын купил домик в горах, рядом строится мужской монастырь. Место тихое, уютное, спокойное. В огороде речка, есть небольшой пруд, в котором водится рыба. Можно завести пчел. Раньше в этом поселке жило много людей, а теперь остались одни пенсионеры. Работа есть только на лесопилке или в городе. Домик требует ремонта. Может, кто-то нуждается в жилье? Желательно пенсионер или одинокий мужчина, который справится с любой работой, православный или старовер, можно семейный, с детьми (автобус возит детей в школу).

Ольга Михайловна Ком, Белореченск, Краснодарский край, тел. 8-918-441-39-74

***

Для Елизаветы Григорьевны Шевченко из Нижнекамска, Татарстан, просит приютить («Айболит» №10 за 2013 г.).

Я живу в Батайске, Ростовской области (3,5 часа от Ростова). Я тоже военный пенсионер, мне 70 лет. Приезжайте, живите и трудитесь в меру своего здоровья. Могу прописать. Остальное в письме.

Г. С. Рогожкин, ул. Речная, 113, кв. 85, Батайск, Ростовская обл., 346884, тт. 8-989-702-63-10, 8-938-415-08-73

***

Приглашаю к себе одинокую женщину или мужчину. У нас уже живут трое мужчин и одна старушка. Раньше они проживали в стардоме, но там им не понравилось. У нас они живут свободной жизнью, едят все натуральное. У нас большая дружная семья, держим свое подсобное хозяйство, сажаем огород. Людей до 60 лет и пьющих просим не беспокоить. У нас никто не пьет.

И. Н. Ледовская, д/в, п/п №878605, с. Константиновское, Петровский р-н, Ставропольский край, 356500, тел. 8-906-467-16-51

***

Для совместного проживания приглашаю добрую, честную женщину до 70 лет. Адрес в редакции.

Людмила, Волгоградская обл.

***

Молодая русская семья без вредных привычек приютит одинокую пожилую женщину (или мужчину).

О. А. Губанова, ул. Широкая, 19, с. Сергиевское, Грачевский р-н, Ставропольский край, 356274

***

Мне 55 лет, живу с 92-летней мамой. Приютим женщину до 62 лет, не склонную к полноте, без вредных привычек.

Виктор, ул. Городовикова, 150, пос. Яшалта, Калмыкия, 359010

***

Приютим одинокого мужчину пенсионного возраста, можно инвалида III группы, желательно православного, без вредных привычек, доброго и хозяйственного, который не боится работы. У нас частный домик с небольшим огородом. Из мест лишения свободы просим не беспокоить.

Е. А. Кадукова, ул. Правды, 46, кв. 2, Тамбов, 392032, тел. 8-960-659-56-21

***

Для Елизаветы Григорьевны Шевченко из Нижнекамска, Татарстан, просит приютить («Айболит» №10 за 2013 г.).

Приглашаю вас к себе! Я живу в Ставропольском крае. Место у нас хорошее, тихое, рядом лес, чистый воздух. Если сможете, позвоните.

Вера, Ставропольский край, тел. 8-906-467-16-51

К читателям

ОГРОМНОЕ СПАСИБО ВСЕМ, КТО НЕРАВНОДУШЕН К ЛЮДСКИМ СТРАДАНИЯМ. НЕТ ЦЕНЫ ВАШИМ ПИСЬМАМ В РЕДАКЦИЮ! ВАШИ СОВЕТЫ, ОСОБЕННО РЕЦЕПТЫ, ПРОВЕРЕННЫЕ НА СОБСТВЕННОМ ОПЫТЕ, ДАЮТ НАДЕЖДУ НА ВЫЗДОРОВЛЕНИЕ ОТЧАЯВШИМСЯ И ПОБУЖДАЮТ БОРОТЬСЯ ЗА ЖИЗНЬ. ПУСТЬ ГОСПОДЬ БУДЕТ МИЛОСТИВ К ВАМ, ДАСТ ЗДОРОВЬЕ И БЛАГОПОЛУЧИЕ ВАШИМ РОДНЫМ И БЛИЗКИМ!

КардиоАктив поддержит сердце в летнюю жару

Каждое лето так тяжело переношу жару, что ни о работе, ни о каких-то дачных хлопотах и думать не хочется — кажется, что сердце вот-вот выскочит. А ведь именно летом так много нужно успеть. Что же делать?

Татьяна Михайловна, г. Кострома

Да, действительно, летом хочется успеть все и сразу, поэтому мы с невероятным энтузиазмом «сворачиваем горы», порой переоценивая возможности своего организма, и в буквальном смысле подрываем здоровье. А из-за жары летом сердце испытывает невероятные нагрузки и работает в усиленном режиме, гулко отзываясь в каждой клеточке нашего тела.

Справиться сердцу с летними нагрузками поможет КардиоАктив от компании Эвалар. Он состоит из **экстракта цветков боярышника**, которые в отличие от плодов содержат в несколько раз больше флавоноидов- активно действующих веществ, способствующих улучшению работы сердечной мышцы. Действие цветков боярышника в КардиоАктиве усилено жизненно необходимыми для сердца микроэлементами — **калием и магнием**. Такой комплекс в одной таблетке **благотворно влияет на работу сердца, усиленно питает и укрепляет его,** делая **более сильным и выносливым**. Поэтому КардиоАктив всегда поддержит сердце и станет Вашим надежным другом и в летнюю жару.

КардиоАктив — для активной жизни Вашего сердца!

Узнайте больше на сайте **www.evalar.ru.** Будьте здоровы!

Спрашивайте во всех аптеках города!

«Линия здоровья «Эвалар»: 8-800-200-52-52 (звонок бесплатный), в Москве (495) 921-40-74, в Санкт-Петербурге (812) 445-00-03
659332, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО «Эвалар», тел./факс: (3854) 39-00-50. ОГРН 1022200553760

СвГР №. RU.77.99.13.003.E.000229.01.11БАД. Не является лекарством. Реклама

РЕКЛАМА И 74652

Проверено на себе

Чеснок с молоком от лекарственной аллергии

Расскажу, как спасаюсь от лекарственной аллергии. С вечера кипячу стакан молока, добавляю 2-3 измельченных зубчика чеснока, настаиваю ночь. Утром выпиваю натощак, после чего не ем и не пью 2 часа. От такого лечения зуд проходит быстро, к тому же нормализуется сон. Хорошо при зуде помогает и свежий сок петрушки, если размятыми листочками смазывать зудящие места. А еще при аллергии советую пить по утрам натощак по 1 ст. ложке подсолнечного или льняного масла.

И. Н. Верещагина, Самарская обл.

Зелёное вино для сердца

Нарежьте 300 г зелени петрушки, добавьте 1 ст. ложку сушеной ромашки, залейте бутылкой (0,7 л) белого сухого вина, поставьте на водяную баню примерно на 1 час (будьте осторожны: средство будет сильно пениться). Добавьте 2 ст. ложки меда и тщательно размешайте до полного его растворения. Затем остудите, процедите, перелейте в темную бутылку. Принимайте по 2 ст. ложки 2 раза в день за полчаса до еды. Вино благотворно действует на сосуды, и голова становится ясной.

А. Е. Борисова, Краснодар

Лук и семена укропа вернут слух

Хочу предложить старинный рецепт, проверенный лично мною. Моя подруга оглохла на одно ухо и не слышала уже более 10 лет. Это лечение ей помогло. Возьмите большую луковицу и сделайте углубление такой величины, чтобы туда можно было положить 1 чайн. ложку семян укропа. Затем запеките луковицу в духовке до коричневого цвета. Отожмите через марлю и теплый сок закапывайте в ухо 3-4 раза в день по 9 капель. Это очищает слуховые проходы: выходит большое количество всякой гадости — аж страшно становится. Но не бойтесь! Когда это все выйдет, начнете слышать. Нужно только набраться терпения — ведь на лечение уйдет время (не менее месяца) и потребуются не одна луковица и ложка семян укропа. Состав храните в холодильнике, а перед употреблением подогревайте немного в чайной ложке.

И. В. Охлопкина, Магнитогорск

При недержании мочи

● **Брусничный чай.** Смешайте по 1 ст. ложке ягод и листьев брусники и залейте 2 стаканами кипятка. Кипятите 10 минут на слабом огне, охладите и процедите. Половину полученного чая выпейте в течение дня в несколько приемов, остальную часть — перед сном.

● **Настой семян укропа.** Залейте 1 ст. ложку семян укропа стаканом кипятка. Настаивайте 2-3 часа, хорошо утеплив. Процедите настой и выпейте весь стакан за 1 прием (1 раз в день). Курс лечения — 10 дней. Средство подходит для лечения недержания мочи у людей любого возраста.

● **Отвар шиповника.** Залейте 4 ст. ложки толченого свежего шиповника и 1 ст. ложку ягод костяники 1 л воды и кипятите 30 минут на слабом огне. Перед снятием с огня добавьте 2 ст. ложки цветов шиповника и дайте слегка вскипеть. Снимите с огня, процедите и принимайте отвар холодным по 1 стакану 2 раза в день.

Рецепты народной медицины

ПРОПАЛ ГОЛОС?

Смешайте 1 горсть сухой малины, 1 ст. ложку меда, 1 чайн. ложку растительного масла и порошок имбиря на кончике ножа. Смесь залейте 3 стаканами кипятка, настаивайте, хорошо укутав, ночь. Затем процедите и пейте по 1 стакану в теплом виде утром натощак и вечером перед сном.

КАВКАЗСКИЙ НАПИТОК ДОЛГОЛЕТИЯ ИЗ ФЕНХЕЛЯ

25 г корней фенхеля залейте 1 л кипятка, варите 2 минуты и дайте настояться 10 минут. Пейте напиток по 3 чашки в день. Или 1 чайн. ложку измельченных плодов фенхеля залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте 2 часа в закрытой посуде, затем процедите. Принимайте по 1 ст. ложке 3-4 раза в день за 20 минут до еды.

КОЛБАСКА ОТ ЯЗВЫ ЖЕЛУДКА

Смешайте по 100 г сливочного масла, порошка какао и меда, добавьте 2 ст. ложки измельченного алоэ. Скатайте в колбаску, положите на несколько часов в холодильник, чтобы затвердела. Отрезайте кусочек такой колбаски и съедайте его за 20 минут перед каждым приемом пищи.

КАПУСТНЫЙ СОК ПРИ АТЕРОСКЛЕРОЗЕ

В стакан теплого капустного сока добавьте 2 чайн. ложки сахара, размешайте и принимайте по 1/4 стакана 4 раза в день за 15-20 минут до еды. Полезно заедать сок изюмом или курагой. Курс лечения — 10 дней, затем сделайте перерыв на 20 дней и снова повторите курс. Такое лечение особенно подходит больным с повышенным давлением. Сок всегда пейте в теплом виде.

Прикинь на себя — *Намотай на ус*

От тёмной свёклы крепче будут сосуды

ВЫБИРАЙТЕ СВЕКЛУ УДЛИНЕННОЙ ФОРМЫ (ОНА НАКАПЛИВАЕТ МЕНЬШЕ НИТРАТОВ). СВЕКОЛЬНЫЙ СОК ПЕЙТЕ В СМЕСИ С ДРУГИМИ СОКАМИ ИЛИ В ЧИСТОМ ВИДЕ, НО ПОСТОЯВШИЙ 2 ЧАСА.

■ НИЗКИЙ ГЕМОГЛОБИН? СМЕШАЙТЕ В РАВНЫХ ЧАСТЯХ МЕД, КАКАО И СЛИВОЧНОЕ МАСЛО И ЕШЬТЕ ПО 1 СТ. ЛОЖКЕ 4-5 РАЗ В ДЕНЬ НЕЗАВИСИМО ОТ ПРИЕМА ПИЩИ.

■ ЕСЛИ ПОКРАСНЕЛО ГОРЛО, РАЗВЕДИТЕ СТАКАН СОКА ЕЖЕВИКИ В 4 СТАКАНАХ КИПЯЧЕНОЙ ВОДЫ И ПОЛОЩИТЕ ГОРЛО В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ.

Усилит кроветворение

В свекле много железа, меди, рубидия и цезия, поэтому ее сок отлично чистит кровь, улучшает клеточное дыхание, нормализует обмен веществ и усиливает кроветворение. При малокровии натрите по отдельности сырые свеклу, морковь и редьку, отожмите соки, смешайте их в равных количествах и принимайте смесь по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды. Курс лечения — 3 месяца. Можно также смешать по 2 части свекольного и огуречного соков с 7 частями морковного. Употребляйте такое средство 3 раза в день по 1/3 стакана за 30 минут до еды в течение 20 дней.

Укрепит сердечно-сосудистую систему

Свекла оказывает сосудорасширяющее, противосклеротическое и успокаивающее действие, выводит лишнюю жидкость из организма. В ней много магния, который поддерживает сосуды в тонусе и препятствует образованию тромбов. Чем темнее сорт, тем лучше свекла укрепляет стенки сосудов. Марганец и медь улучшают обмен веществ и работу половых желез, а цинк поддерживает действие инсулина, поэтому полезен после инфаркта миокарда: в период реабилитации пейте отстоявшийся (в течение 3-4 часов) свежевыжатый сок свеклы, смешанный с медом в равной пропорции, по 2 ст. ложки 3 раза в день. Средство также полезно при стрессе и бессоннице. При гипертонии и сосудистых спазмах пейте свекольный сок с медом (1:1) по 1/2 стакана 3-4 раза в день до еды в течение 4 дней.

Чтобы восполнить суточную потребность в йоде, достаточно съесть примерно 250 г свежей или приготовленной на пару свеклы.

Поддержит печень

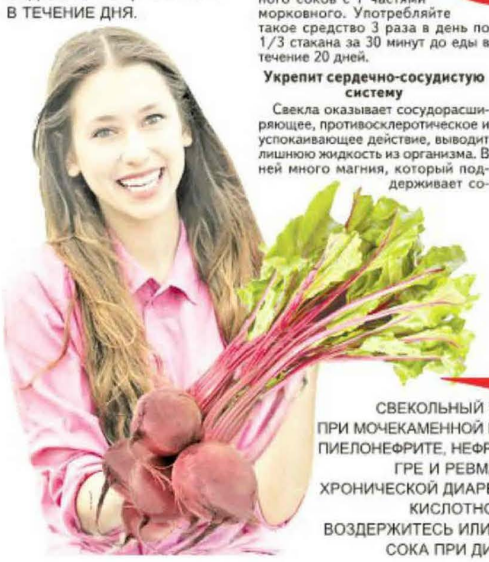
При заболеваниях печени и желчевыводящих путей съедайте ежедневно натощак 5-6 ст. ложек тертой сырой свеклы и выпивайте по 1/2 стакана смеси соков свеклы, моркови и огурца (1:1:1) 3 раза в день за 20 минут до еды.

Очистит и восстановит работу кишечника

Свекла препятствует всасыванию и ускоряет выведение из кишечника многих токсических веществ, солей тяжелых металлов, в том числе и радиоактивных элементов, задерживает развитие вредных микроорганизмов в кишечнике и улучшает его перистальтику. Мелко порежьте 1 кг свеклы, залейте 3 л кипяченой воды, добавьте 2 пучка крапивы или 2-3 листа молодого хрена (это предупредит брожение). Пейте средство 3-4 дня по 3 приема в день. Крапиву в настое меняйте каждый день. При спастическом воспалении толстой кишки ешьте сырую свеклу по 70-100 г в день. При хронических запорах ешьте натощак 5-6 ст. ложек тертой вареной свеклы.

Вылечит насморк

Закапывайте в нос 3-4 раза в день сок сырой или вареной свеклы, разбавленный наполовину водой: детям — по 5 капель, взрослым — по пипетке.



СВЕКОЛЬНЫЙ СОК ПРОТИВОПОКАЗАН ПРИ МОЧЕКАМЕННОЙ БОЛЕЗНИ, ГЛОМЕРУЛОНЕФРИТЕ, ПИЕЛОНЕФРИТЕ, НЕФРОТИЧЕСКОМ СИНДРОМЕ, ПОДАГРЕ И РЕВМАТОИДНОМ АРТРИТЕ, ХРОНИЧЕСКОЙ ДИАРЕЕ, ГАСТРИТЕ С ПОВЫШЕННОЙ КИСЛОТНОСТЬЮ И ИЗЖОГАХ. ВОЗДЕРЖИТЕСЬ ИЛИ ОГРАНИЧЬТЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ СОКА ПРИ ДИАБЕТЕ И ГИПОТОНИИ.

Знаете ли вы, что...

■ У 30-ЛЕТНИХ ЖЕНЩИН МОРЩИНЫ ПОЯВЯТСЯ ПОЗДНЕЕ, ЕСЛИ ОНИ РЕГУЛЯРНО БУДУТ ВКЛЮЧАТЬ В СВОЙ РАЦИОН ОРЕХИ.

■ МУЖЧИНАМ СТАРШЕ 40 ЛЕТ НЕОБХОДИМ СЕЛЕН, СОДЕРЖАЩИЙСЯ В СЫРЕ И ПОЧКАХ.

■ ЕСЛИ ПОСЛЕ 50 ЛЕТ ВКЛЮЧАТЬ В СВОЙ РАЦИОН РЫБУ, МОЖНО ЗАЩИТИТЬ СЕРДЦЕ И КРОВЕНОСНЫЕ СОСУДЫ.

О пользе болгарского сладкого перца

Витамина С в сладком перце в 6 раз больше, чем в цитрусовых, имеются соли калия, кальция, магния, железа. Больше всего витамина С скапливается около плодоножки.

*** Успокаивающее нервную систему средство:** смешайте сок мякоти перца с медом — на 1/2 стакана сока 1ст. ложкамеда — и пейте по 1-2 ст. ложки 3-4 раза в день через 30 минут после еды.

*** Наружно** кашицу мякоти перца или свежеприготовленный сок применяют как ранозаживляющее, кровоостанавливающее, противовоспалительное средство в виде компрессов или обмываний для укрепления волос и лечения гнойных ран, при воспалительных заболеваниях кожи (сыпь, угри, лишай, кожный зуд).

*** При трещинах на пятках:** смешайте в равных по объему частях натертую на мелкой терке мякоть перца и мед. Затем приложите смесь к больному месту, можно оставить на ночь. Делайте так 3-4 раза в неделю.

P. S. Перец противопоказан людям со стенокардией, нарушением сердечного ритма, гипертонией, язвенной болезнью желудка, гастритом с повышенной кислотностью, колитом, при обострении хронических заболеваний печени и почек.

Едим и лечимся

Чем лёгкие «накормить»

ЕСЛИ ВЫПИВАТЬ ПО 1/2 СТАКАНА ПАРНОГО КОРОВЬЕГО И КОЗЬЕГО МОЛОКА В ДЕНЬ, ТО ОДЫШКА ПРОЙДЕТ.

Морковь богата бета-каротином, который питает и укрепляет легочную ткань.

В шиповнике и цитрусовых много витамина С. Американские ученые доказали, что он защищает от влияния загрязненного воздуха на дыхательную систему и убивает палочки Коха, вызывающие устойчивый к лекарствам туберкулез.

Брокколи — источник растительного белка, который очищает легкие от токсинов.

Лук, чеснок обладают бактерицидными свойствами и содержат эфирные масла, очищающие легкие.

Оливковое масло — источник полиненасыщенных жиров, поддерживающих работу легочной ткани.

Молоко и кисломолочные продукты содержат органический кальций, поддерживающий здоровье легочной ткани и препятствующий возникновению и развитию опухолей.

Мед гречишный, липовый и хвойный улучшает отхождение мокроты и повышает сопротивляемость организма в борьбе с туберкулезом. Клинические исследования показали, что ежедневное употребление больными туберкулезом 4-5 ст. ложек меда в день улучшает самочувствие, помогает прибавлять вес и повышает уровень гемоглобина.

Боярышник содержит много полезных органических кислот, которые разжижают и выводят слизь из легких.

Зеленые листовые овощи богаты витаминами С, А и К, которые способны предупреждать развитие астмы и рака легких.

Ананас содержит особый фермент бромелаин, который эффективно борется с туберкулезной палочкой.

Зеленый чай. Ученые из Тайваня выяснили, что у людей, употребляющих хотя бы одну чашку зеленого чая в день, риск рака легких снижается в 5 раз по сравнению с людьми, не пьющими зеленого чая вообще.

Не рекомендуются

Копчености способствуют развитию хронических обструктивных заболеваний легких. По данным исследований американских ученых, любители бекона, ветчины, сырокопченых колбас и сосисок значительно чаще страдают хроническим бронхитом и эмфиземой.

Сахар способен ухудшить состояние при развивающейся эмфиземе и бронхиальной астме.

Соль в избытке способна затруднить выход мокроты и усилить отечность слизистых.

Горчица противопоказана при туберкулезе легких.

П. Н. Колосов, пульмонолог, врач I категории

В ДЕНЬ НАШ ОРГАНИЗМ ВЫРАБАТЫВАЕТ 1 Г ХОЛЕСТЕРИНА — В 2 РАЗА БОЛЬШЕ, ЧЕМ МОЖНО ПОЛУЧИТЬ С ПИЩЕЙ.

Доктор Кинза

ЭФИРНЫЕ МАСЛА КИНЗЫ ПРИДАЮТ ЕЙ СПЕЦИФИЧЕСКИЙ ЗАПАХ И УБИВАЮТ ВРЕДНЫЕ БАКТЕРИИ, УСТОЙЧИВЫЕ К АНТИБИОТИКАМ.

*** Для лечения стоматита и укрепления десен** залейте 1,5 чайн. ложки измельченной зелени стаканом кипятка, настаивайте в течение 20-25 минут и процедите. Полученным настоем полощите рот в течение дня.

*** При диарее** залейте 5 ст. ложек растертых семян кориандра 1 л воды, настаивайте в течение 10 минут, процедите и пейте по 1/3 стакана после каждого приема пищи.

*** При обильных менструациях** пейте сок кинзы в расчете 1/3 чайн. ложки на 1 кг веса. Свертываемость крови существенно повышается в течение часа после приема, а эффект сохраняется в течение 5-6 часов.

*** От метеоризма и тяжести в желудке** смешайте по 1 чайн. ложке измельченного аниса, фенхеля и кинзы с 2 чайн. ложками измельченного тмина. Залейте 2 чайн. ложки смеси стаканом крутого кипятка, настаивайте под крышкой 10 минут и процедите. Выпейте настой в течение дня в 2-3 приема, обязательно теплым.

*** При ревматизме и артрите** 4-5 капель эфирного масла кориандра смешайте с 1 ст. ложкой любого массажного питательного крема и растирайте больные участки.

*** При зуде наружных половых органов** смазывайте проблемные места маслом кориандра после принятия ванны или душа. Также масло поможет для заживления трещин на сосках у кормящих мам.

Пригодится

Те, кто пьет свежевыжатые соки вместо целых овощей и фруктов, получают заметно больше витаминов и минералов. Как правило, у них более упругая и сияющая кожа — это показало исследование американских диетологов. Кроме того, у любителей сока реже встречается дефицит кальция и калия — двух важных минералов, которые улучшают состояние костей и регулируют артериальное давление. Причем овощные соки более полезны — во фруктовых слишком много калорий.

Болячку на ноге вылечила и деньги сэкономила

Летом на даче я укололась стопу под мизинцем. Занозу удалила, но спустя неделю мне стало больно наступать, а на месте занозы образовалось болезненное уплотнение. Чем только не пробовала лечиться: и соком чистотела, и уксусной эссенцией, но, увы, болячка лишь увеличивалась в размерах. Когда терпению пришел конец, пошла к хирургу, но тот сказал, что мне поможет платное лечение лазером. Случайно прочла заметку с историей, похожей на мою, и совет — прикладывать свежий чеснок. Распарила мизинец, вырезала кружок из жесткой волокнистой ткани по величине болячки (чтобы не повредить здоровую кожу) и приложила на больное место свежий раздавленный чеснок, закрепила повязку пластырем. Через сутки сменила повязку, а через трое суток все прошло.

И. П. Ильченко, Красноярск

Сало с мукой заживит раны

Порезала как-то на даче руку, и рана долго не заживала. Соседка посоветовала мазь, которая помогла. Я смешала свиное нутряное сало с мукой (1:1), поджарила на сковороде, добавила немного молока и сделала повязку. Меняла каждый вечер. Через 3 дня от раны остался небольшой рубец.

О. Н. Романовская, Пермский край

Свёкла с мёдом и настой петрушки от камней в почках

Как-то у меня сильно разболелась поясница. Врач поставил диагноз камни в почках. От операции я отказалась, решила полечиться народными средствами. Смешала по 1 стакану меда, водки, сока красной свеклы и редьки, все поместила в литровую банку, плотно закрыла крышкой, завернула в газету и поставила в темное место на 7 дней. Каждый день не забывала встряхивать. Принимала снадобье по 1 ст. ложке, разводя в стакане кипятка, утром за час до еды. Для одного курса надо 1 л смеси, я провела 3 курса с недельными перерывами. Кроме этого, пила настой корней петрушки: 1 чайн. ложку измельченного сырья заливала 1 стаканом кипятка, настаивала в термосе 3 часа и выпивала небольшими глотками за час до еды. За время лечения я выпила 3 л настоя. Через некоторое время боль в пояснице прошла, и я поправилась.

И. Н. Орлова, Екатеринбург

■ **ОТ ПОНОСА** ПРИНИМАЙТЕ ПО 1-2 СТ. ЛОЖКИ 3-4 РАЗА В ДЕНЬ ЗА 20 МИНУТ ДО ЕДЫ СУШЕНЫЕ ПЛОДЫ ЕЖЕВИКИ, ИСТОЛЧЕННЫЕ В ПОРОШОК И СМЕШАННЫЕ С САХАРОМ (3:1).

■ **ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ СЕЛЕЗЕНКИ** ВЫСУШИТЕ СЕМЕНА ПОЖЕЛТЕВШИХ ОГУРЦОВ, ИЗМЕЛЬЧИТЕ В КОФЕМОЛКЕ И ПРИНИМАЙТЕ ПО 15 Г ПОРОШКА (НА КОНЧИКЕ ЧАЙН. ЛОЖКИ) 3 РАЗА В ДЕНЬ ЗА 30 МИНУТ ДО ЕДЫ.

■ **КОГДА ГЕМОРРОИДАЛЬНЫЕ ШИШКИ СИЛЬНО ВОСПАЛЕНЫ И ПРИЧИНЯЮТ БОЛЬ,** ПОЛЕЗНО КАК МОЖНО ЧАЩЕ ПРИКЛАДЫВАТЬ К НИМ ПРИМОЧКИ ИЗ КИСЛОГО МОЛОКА.

Примерное меню на неделю

После дробления камней в почках

Вы просили рассказать

У меня была мочекаменная болезнь. Камни были крупные — около 1,5 см. Сделали литотрипсию, раздробили камни. Как мне теперь питаться, чтобы они не появились снова?

Оксана Головкова, Таганрог

ПОНЕДЕЛЬНИК

Натощак: стакан воды или отвара шиповника.

Первый завтрак: овсяная молочная каша, фруктовый чай.

Второй завтрак: свежевыжатый апельсиновый сок, нежирный творог.

Обед: нежирный омлет с крапивой, приготовленный на пару, крупеник с морковью и укропом, салат из огурцов с укропом и растительным (желательно оливковым) маслом без соли, отвар шиповника.

Полдник: компот из сухофруктов.

Ужин: рисовый суп с картофелем, кусочек отварной говядины, зеленый чай с лимоном.

На ночь: компот.

ВТОРНИК

Натощак: стакан воды или отвара шиповника.

Первый завтрак: борщ без мяса, ломтик «вчерашнего» хлеба, зеленый чай с медом.

Второй завтрак: компот из яблок, нежирный йогурт.

Обед: салат из свежей капусты с крапивой и растительным (желательно оливковым) маслом без соли, нежирная рыба, приготовленная на пару, фруктовый кисель.

Полдник: апельсин или арбуз.

Ужин: овсяная каша, голубцы, фаршированные рисом и овощами и приготовленные на пару, клюквенный морс.

На ночь: отвар шиповника.

СРЕДА

Натощак: стакан воды или компота из сухофруктов.

Первый завтрак: салат из огурцов с укропом, заправленный растительным (желательно оливковым) маслом без соли, запеканка из свеклы и нежирного творога, травяной чай или клюквенный морс.

Полдник: отвар шиповника.

Ужин: гречневая каша с оливковым маслом, яблоко, запеченное с нежирным творогом и изюмом, зеленый чай.

На ночь: отвар шиповника.

ЧЕТВЕРГ

Натощак: стакан воды или компота из яблок.

Первый завтрак: салат из свежей свеклы с оливковым маслом без соли, сухарик, фруктовый чай.

Второй завтрак: апельсиновый сок или клюквенный морс.

Обед: несоленый перловый суп с овощами, капустный шницель, салат из свежих огурцов с укропом, заправленный растительным маслом без соли, зеленый чай.

Полдник: апельсин или арбуз.

Ужин: морковная котлета, приготовленная на пару, нежирная отварная индейка, свежие огурцы, фруктовый кисель.

На ночь: отвар шиповника.

После литотрипсии дробленые камни отходят с мочой, поэтому употребляйте больше жидкости и мочегонных продуктов (огурцов и арбузов). Ешьте больше укропа — он способен снимать спазмы в мочеточниках.

ПЯТНИЦА

Натощак: стакан воды или компота из сухофруктов.

Первый завтрак: морковь, потушенная с укропом на растительном (желательно оливковом) масле, чай с лимоном.

Второй завтрак: свежевыжатый томатный сок, нежирный йогурт.

Обед: свекольник, овощное рагу без соли, кусочек нежирной отварной рыбы, зеленый чай.

Полдник: отвар шиповника.

Ужин: крупеник с морковью, нежирный омлет, отвар шиповника.

На ночь: компот из свежих яблок.

СУББОТА

Натощак: стакан воды или отвара шиповника.

Первый завтрак: паровая капустная котлета, салат из огурцов с укропом без соли, фруктовый чай.

Второй завтрак: томатный сок.

Обед: рисовый суп с овощами, кусочек отварной нежирной говядины, клюквенный морс или фруктовый кисель.

Полдник: отвар шиповника или клюквенный морс.

Ужин: нежирный омлет с крапивой без соли, потушенная морковь, чай с лимоном.

На ночь: компот из сухофруктов.

ВОСКРЕСЕНЬЕ

Натощак: отвар шиповника.

Первый завтрак: борщ без мяса, салат из свежей капусты с укропом, растительным (желательно оливковым) маслом без соли, зеленый чай с лимоном.

Второй завтрак: апельсиновый сок или арбуз.

Обед: вегетарианский борщ, ломтик «вчерашнего» хлеба, отварная нежирная рыба, свежие огурцы, фруктовый кисель.

Полдник: яблоко.

Ужин: гречневая каша со свеклой, потушенная капуста, зеленый чай.

На ночь: травяной чай.

Ю. В. Полеева, диетолог, врач I категории

Оладьи из цветной капусты

1 кг цветной капусты, 1 яйцо, 1/2 стакана муки, укроп, петрушка, соль, растительное масло.

Цветную капусту разберите на соцветия и отварите в подсоленной воде до полуготовности. Откиньте на дуршлаг, остудите и мелко порубите ножом. Сложите нарезанную капусту в миску, добавьте яйца, соль и муку и перемешайте. Зелень измельчите и смешайте с капустной массой. Берите фарш столовой ложкой и выкладывайте на сковороду с разогретым маслом. Жарьте с каждой стороны до румяной корочки. Подавайте со сметаной или майонезом.

О. С. Алексеева, Шахты, Ростовская обл.

Освежающий напиток из базилика и лимона

1 пучок базилика, мед или сахар, лимон или лимонная кислота по вкусу.

На 3-литровую банку достаточно 4-5 веточек базилика — это примерно полпучка. На литровый кувшин хватит двух. Положите вымытые веточки в выбранную емкость и аккуратно залейте кипящей водой. Жидкость на глазах становится сине-фиолетового цвета. Размешайте и дайте постоять минут 10. Добавьте лимонную кислоту или нарезанный дольками лимон (на 3-литровую банку приблизительно 1 лимон). Жидкость сразу меняет цвет на интенсивно розовый. Сразу добавьте мед или сахар по вкусу. Хорошенько перемешайте и дайте остыть. Потом охладите в холодильнике.

Т. Г. Назарова, Владикавказ

Морковные блины с манной крупой

200 г моркови, 2 стакана молока, 100 г сливочного масла, 1/2 стакана манной крупы, 5 яиц, 2 ст. ложки сахара, 1/2 стакана сметаны, растительное масло.

Морковь очистите, нарежьте мелкими кусочками, припустите в небольшом количестве молока до полного размягчения и протрите через сито. В пюре добавьте сливочное масло, оставшееся молоко, всыпьте манную крупу, сахар, все хорошо перемешайте, доведите до кипения и варите 2-3 минуты. Желтки яиц отделите от белков и введите в тесто. Белки взбейте и осторожно смешайте с готовой массой. Выпекайте блины на чугунной сковороде с растительным маслом. Отдельно подайте к блинам сметану.

Д. В. Остапенко, Новороссийск, Краснодарский край

РЫБНЫЙ БУЛЬОН БУДЕТ ПРОЗРАЧНЫМ, ЕСЛИ ЕГО ПРОЦЕДИТЬ ЧЕРЕЗ 2-3 СЛОЯ МАРЛИ ИЛИ САЛФЕТКУ, СМОЧЕННУЮ В ГОРЯЧЕЙ ВОДЕ. ОСВЕТЛИТЬ БУЛЬОН МОЖНО ВЗБИТЫМ ЯИЧНЫМ БЕЛКОМ.

Уха «Походная»

1 кг рыбы, 1 луковица, 1 корень петрушки, 1 корень сельдерея, 1 лукорей, 2-3 картофелины, 2,5 л воды, лавровый лист, зелень, соль по вкусу. Подготовленную к приготовлению рыбу положите в кастрюлю, залейте холодной водой, добавьте порезанный картофель, очищенные коренья, лук, соль, зелень, лавровый лист и доведите до кипения на слабом огне (примерно за 40-50 минут). Дайте уже покипеть 3-5 минут и снимите с огня. Наиболее вкусная уха из свежей рыбы.

Для диабетиков

КОТЛЕТЫ ИЗ ПЕЧЁНОГО БАКЛАЖАНА

1 крупный баклажан, 1 луковица, 1 зубчик чеснока, 3 ст. ложки грецких орехов, 2 ст. ложки гречневой муки, пучок петрушки, соль и перец по вкусу, масло для жарки, панировочные сухари.

Баклажан запеките в духовке, затем измельчите до состояния пюре. Лук нарежьте и обжарьте. Смешайте измельченные орехи, чеснок и зелень с мукой. Добавьте лук и баклажан, посолите, поперчите. Сформируйте маленькие котлеты, обваляйте в панировочных сухарях и обжарьте.

САЛАТ С СЕЛЬДЕРЕЕМ

2 ст. ложки моркови покорейски, 1 стебель сельдерея, 2 ст. ложки кукурузы, 3 крабовые палочки, 3 листа салата, 1/2 кисло-сладкого яблока, 1 ст. ложка сметаны, лимонный сок, зелень.

Листья салата, сельдерей и крабовые палочки порежьте, яблоко натрите, сбрызните лимонным соком. В салатник выложите слоями морковь покорейски, сельдерей, кукурузу, крабовые палочки, листья салата, яблоко. Сверху выложите сметану и зелень.

С пылу, с жару

Сладкие пироги

ТВОРОЖНЫЙ СО СМОРОДИНОЙ

Для теста: 150 г сливочного масла, 150 г сахара, 2 чайн. ложки ванильного сахара, 1 яйцо, 200-250 г муки, 1 чайн. ложка разрыхлителя.

Для начинки: 350 г творога, 2 яйца, 120 г сахара, 50 г крахмала, немного смородины.

Масло разотрите с сахаром и ванильным сахаром, добавьте яйцо и перемешайте. Всыпьте разрыхлитель, муку и замесите. Форму смажьте маслом, выложите тесто, разровняйте, сделайте бортики. Приготовьте начинку: желтки разотрите с сахаром, добавьте творог, крахмал и перемешайте. Белки взбейте с щепоткой соли, добавьте в творожную массу, перемешайте. Творожную массу выложите на тесто, разровняйте. Ягоды разотрите с 1 ст. ложкой сахара и выложите на творожную массу. Вилкой сделайте узоры и выложите целые ягодки. Выпекайте 1 час при 180°С.

СЛОЙКИ С ВИШНЕЙ

500 г слоеного бездрожжевого теста, 300-400 г вишни без косточек, сахар, крахмал.

Тесто слегка раскатайте и разрежьте на квадратики. На каждый насыпьте по 1 чайн. ложке сахара, положите вишню и немного присыпьте крахмалом, чтобы при выпекании не потек сок, и сверните так, чтобы получились треугольники, защипите края, уложите слойки на противень и отправьте в разогретую духовку примерно на 20 минут. Готовые слойки посыпьте сахарной пудрой.

Аджика

ЭТА ПОЛЕЗНАЯ ЛЕТНЯЯ ПРИПРАВА ВСЕГДА ПРИГОДИТСЯ, КОГДА ПОХОЛОДАЕТ И ТАК БУДЕТ НЕ ХВАТАТЬ ВИТАМИНОВ.

Из кабачков. 3 кг кабачков, по 500 г моркови и сладкого перца, 1 стакан чеснока, 1,5 кг помидоров, 2,5 ст. ложки молотого красного перца, 1/2 стакана сахара, 2,5 ст. ложки соли, 1 стакан растительного масла.

Кабачки, морковь, сладкий перец, помидоры пропустите через мясорубку, добавьте масло, соль, сахар и варите 40 минут. Добавьте молотый перец и чеснок и варите еще 5-7 минут. Разложите в стерильные банки и закатайте.

Из зеленых яблок. 1 кг кислых зеленых яблок, 1 кг сладкого перца, 1 кг лука, 1 кг моркови, 2,5 кг помидоров, 200 г чеснока, 2 стручка жгучего перца, 200 г растительного масла, 100 г сахара, соль по вкусу.

Яблоки очистите от семечек, пропустите через мясорубку вместе с перцем, луком, морковью, помидорами. Варите 45 минут, в конце варки добавьте мелко нарезанный чеснок и жгучий перец, масло, сахар и соль. Перемешайте и варите 10 минут. Разложите аджику по стерилизованным банкам и закатайте.

Из свеклы. 1 кг свеклы, 1 стакан сахара, 1 стакан растительного масла, 2 ст. ложки соли, 3 кг помидоров, 7 сладких перцев, 4 горьких перца, 4 кислых яблока, 4 головки чеснока.

Сырую свеклу пропустите через мясорубку, добавьте сахар, растительное масло, соль, все перемешайте и кипятите 30 минут. Помидоры пропустите через мясорубку, добавьте к свекле и кипятите еще 30 минут. Сладкий и острый перец пропустите через мясорубку, добавьте к смеси и кипятите 20 минут. Яблоки натрите на мелкой терке, чеснок пропустите через чесночницу, добавьте к аджике и кипятите еще 10 минут. Промежуток от начала и до конца варки должен быть 1,5 часа. Разложите аджику по стерилизованным банкам и закатайте.

■ **ЧАЙ СТАНЕТ НАМНОГО АРОМАТНЕЕ,** ЕСЛИ В КОРОБКУ, ГДЕ ОН ХРАНИТСЯ, ПОЛОЖИТЬ НЕБОЛЬШУЮ ЛИМОННУЮ ИЛИ АПЕЛЬСИНОВУЮ КОРОЧКУ.

■ **ЕСЛИ ГОРЧИЦА ЗАГУСТЕЛА** И СОБРАЛАСЬ В КОМОЧКИ, РАЗВЕДИТЕ ЕЕ МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ.

■ **ЧТОБЫ ПРИ ВАРКЕ КАПУСТЫ** ПО КУХНЕ НЕ РАСПРОСТРАНЯЛСЯ НЕПРИЯТНЫЙ ЗАПАХ, ДОБАВЬТЕ В КАСТРЮЛЮ ХЛЕБНУЮ КОРКУ.

Для тех, кто любит посытнее

Мясо на столе

Ну очень вкусно!

ЗАПЕКАНКА С МОРКОВЬЮ И СЫРОМ

500 г картофеля, 750 г моркови, 1 пучок зеленого лука, 500 г мясной вырезки, 2 ст. ложки растительного масла, 5 ст. ложек тертого сыра, 2 ст. ложки сливочного масла, 3 ст. ложки муки, 1 стакан молока, соль и перец по вкусу, петрушка, растительное масло для жарки.

Картофель и морковь очистите, нарежьте кружками и варите до полуготовности в подсоленной воде. Зеленый лук мелко нашинкуйте, добавьте к овощам и варите еще 5 минут. Затем откиньте на дуршлаг и дайте воде стечь. Петрушку мелко порежьте и добавьте к овощам. Нагрейте духовку до 175°С. Мясо нарежьте мелкими кусочками, обжарьте в растительном масле, посолите, поперчите. Выложите в смазанную маслом форму слоями мясо и овощи. Сыр натрите на терке. Сливочное масло растопите и подрумяньте на нем муку. Влейте молоко и кипятите 2 минуты. Добавьте в соус сыр, посолите, поперчите, полейте мясо и овощи и запекайте до появления золотистой корочки.

СВИНИНА С БАКЛАЖАНАМИ И БРЫНЗОЙ

500 г мякоти свинины, 2 баклажана, 250 г брынзы, 1 луковица, 3 помидора, 2 зубчика чеснока, растительное масло, зелень укропа, лавровый лист, специи, соль и перец по вкусу.

Нарежьте свинину пластинами и отбейте. Мясо посыпьте толченым чесноком, мелко порезанным луком, перцем, измельченным лавровым листом, сложите кусочки один на один и дайте постоять полчаса. Баклажаны нарежьте вдоль на пластинки, посолите и оставьте на 10 минут, чтобы ушла горечь. Промокните их бумажным полотенцем и обжарьте с двух сторон на растительном масле. Брынзу натрите на терке и выложите на каждый кусочек мяса. Посыпьте специями, сверху уложите помидоры, нарезанные кружочками, посыпьте их специями. Мясо сверните рулетиками и закрепите зубочистками. Обжарьте рулетики на растительном масле, освободите от зубочисток и заверните в баклажаны. Противень смажьте сливочным маслом, выложите рулетики и запекайте в духовке 30 минут. Рулетики выложите и посыпьте тертой брынзой и укропом.

ДРАНИКИ С КОЛБАСОЙ

10 картофелин, 250 г колбасы, 2 луковицы, 5 ст. ложек оливкового масла, 2 ст. ложки муки, 3 зубчика чеснока, соль по вкусу.

Лук и чеснок нарежьте мелкими кубиками, колбасу — соломкой. Картофель натрите на крупной терке. Добавьте лук, чеснок, колбасу, муку, посолите, поперчите и перемешайте. Обжарьте оладьи на разогретом масле до золотистого цвета, затем доведите до готовности в духовке.

ГОВЯДИНА С ЗЕЛЕНОЙ ФАСОЛЬЮ

700 г мяса, 1/2 стакана растительного масла, 700 г стручковой фасоли, 2 луковицы, 1 чайн. ложка муки, 1 чайн. ложка сливочного масла, 100 г томатной пасты, 1 л мясного бульона, 2 зубчика чеснока, соль и перец по вкусу.

Мясо нарежьте, посолите и обжарьте. Выньте мясо и в том же масле поджарьте мелко нарезанный лук, положите в него мясо, залейте мясным бульоном или теплой водой и варите 2 часа, посолите и поперчите. Фасоль очистите и сварите в соленой воде. Откиньте на сито и, когда вода стечет, положите в кастрюлю с мясом, добавив смешанное с мукой сливочное масло. Поставьте кастрюлю в духовку на 20 минут. Подавайте горячим, с зеленью и чесноком.

Обедаем дома

Суп томатный с перловой крупой

1 ст. ложка растительного масла, 200 г сельдерея, 1 луковица, 2 дольки чеснока, 1 стакан томатного сока, 1/2 стакана перловой крупы, 2 чайн. ложки базилика, 2 помидора, 1 ст. ложка уксуса, зелень.

Сварите овощной бульон. Обжарьте на умеренном огне в растительном масле сельдерей, репчатый лук и чеснок, часто помешивая. Перемешайте с бульоном, томатным соком, перловой крупой и базиликом, доведите до кипения. Убавьте огонь и варите 30 минут. Добавьте мелко нарезанные кусочками помидоры и уксус и держите на медленном огне 5 минут. Перед подачей на стол посыпьте нарезанной зеленью.

Салат–желе с овощами

3 моркови, стакан зеленого горошка, 350 г картофеля, 200 г ветчины, 1 яблоко, 5 яиц, 6 ст. ложек майонеза, 3 ст. ложки сметаны, стакан бульона, 4 чайн. ложки желатина, 1 ст. ложка горчицы, 1 чайн. ложка лимонного сока, соль, перец.

Яблоко мелко порежьте и сбрызните лимонным соком. Отварите и нарежьте небольшими кубиками картофель и морковь, добавьте горошек, нарезанную ветчину и перемешайте. Отварите яйца. Приготовьте соус: смешайте майонез, сметану, горчицу, соль и перец. В бульоне разведите желатин, вылейте в салатную массу и перемешайте. Выстелите форму пищевой пленкой так, чтобы края свисали. Половину салата распределите по дну формы, выложите отваренные яйца целиком и сверху выложите вторую часть салата. Поставьте салат на ночь в холодильник. Украсьте зеленью по вкусу.

Голубцы «сытные»

1 кг капусты, 1 черствая булка, 2 луковицы, 1 яйцо, 1 чайн. ложка горчицы, 500 г рубленого мяса, 2 ст. ложки растительного масла, 600 мл бульона, 1 чайн. ложка тмина, соль и молотый перец по вкусу.

Капусту разберите на листья, 8 крупных листьев бланшируйте в подсоленной воде 5 минут, утолщенные части отбейте. Лук порубите. Хлеб замочите, отожмите, смешайте с половиной рубленого лука, яйцом, горчицей, мясом, посолите, поперчите. Сложите внахлест по 2 листа капусты, положите фарш, сверните конвертиками и завяжите кулинарной нитью. Обжарьте голубцы на масле в сотейнике (2-3 минуты), добавьте оставшийся лук, влейте бульон и посыпьте тмином. Тушите под крышкой на слабом огне 40 минут. Готовые голубцы выложите из сотейника, а соус процедите. Подавайте с соусом.

Для детей-аллергиков

Овощной суп с цветной капустой

2 л овощного бульона, 300 г цветной капусты, 1 луковица, 1 морковь, 1 помидор, 3-4 картофелины, укроп, соль.

В кипящий овощной бульон выложите картофель, нарезанный кубиками, и варите 10 минут. Нарежьте лук и помидоры кубиками, морковь натрите, капусту разберите на соцветия. К картофелю добавьте лук, морковь, капусту, минут через 5 — помидор и держите на огне еще 7 минут. Посолите, посыпьте укропом.

Плов фруктовый

3 ст. ложки риса, по 1 ст. ложке изюма, чернослива без косточек и кураги, 1 чайн. ложка фруктозы, 1 ст. ложка топленого сливочного масла.

Рис отварите до полуготовности, добавьте перебранные и промытые в горячей воде изюм (при переносимости), чернослив, курагу (при переносимости), половину фруктозу, топленое сливочное масло, перемешайте. Массу выложите в форму и готовьте на пару или в духовке.

Рекомендуем — Молодо-зелено

Витаминное меню

Стручковая фасоль с орехами

1 кг замороженной стручковой фасоли, 3 зубчика чеснока, 1 стакан ядер грецких орехов, 2 ст. ложки томатной пасты, растительное масло для жарения, соль, черный молотый перец по вкусу, зелень кинзы.

Разогрейте растительное масло и обжаривайте в нем фасоль сначала 2-3 минуты на сильном огне, а затем тушите на слабом до готовности. Чеснок и орехи измельчите (несколько орешков оставьте для украшения). Добавьте к фасоли орехи, томатную пасту, разведенную в 1/2 стакана воды, посолите, поперчите по вкусу, перемешайте и тушите 5 минут. Готовую фасоль остудите, выложите горкой на блюдо и подавайте, украсив орехами и зеленью кинзы.

Чтобы ушла горечь, ломтики баклажанов посолите и оставьте на 5 минут, потом промойте холодной водой и отожмите. Или замочите их на 10 минут в подсоленной воде.

Щавель с мясом и рисом

500 г листьев щавеля, 2 средние луковицы, 500 г мясного фарша, 1/3 стакана риса, соль и молотый черный перец по вкусу, растительное масло.

Щавель на несколько минут положите в кастрюлю с кипящей подсоленной водой, затем промойте в холодной воде, отожмите и крупно нарежьте. Обжарьте на растительном масле мелко нарезанный лук, добавьте фарш, посолите, поперчите, перемешайте и обжарьте. Всыпьте рис, еще раз перемешайте. Налейте воду и варите на медленном огне, пока рис не будет почти готов. Добавьте щавель, хорошо перемешайте и подержите на огне еще несколько минут.

Салат «Любовница»

2 сырых моркови, 2 вареных свеклы, 200 г тертого сыра, 6 зубчиков чеснока, 7 ст. ложек молотых грецких орехов, соль и майонез по вкусу.

Морковь натрите на мелкой терке. Пропустите 2 зубчика чеснока через пресс и смешайте с морковью. Добавьте половину грецких орехов, перемешайте. Сыр смешайте с 2 зубчиками чеснока, пропущенными через пресс. Натрите вареную свеклу на терке, добавьте оставшийся чеснок, пропущенный через пресс, оставшиеся молотые орехи, посолите. Перемешайте и выкладывайте салат слоями: морковь с чесноком и орехами; майонез; сыр с чесноком; майонез; свекла с чесноком и орехами; майонез. Поставьте в холодильник хотя бы на час.

Зеленый горошек по-французски

1 ст. ложка сливочного масла, 2 луковицы, 2 пучка зеленого лука, 1 зубчик чеснока, 500 г замороженного зеленого горошка, 1 стакан риса, 2 веточки мяты, перец, соль по вкусу.

Растопите сливочное масло. Порежьте кольцами репчатый лук и положите в масло, тушите до полуготовности. Добавьте чеснок и подержите кастрюлю еще полминуты на огне. Положите горошек, рис и мяту, посолите и поперчите. Держите на медленном огне в течение 10-15 минут, пока жидкость не выкипит. Мелко порежьте зеленый лук. Перед подачей на стол выньте веточки мяты и перемешайте горошек с зеленым луком.

Пригодится

■ ЗЕЛЕНЫЙ ГОРОШЕК СВАРИТСЯ БЫСТРЕЕ, ЕСЛИ В НЕГО ДОБАВИТЬ ЩЕПОТКУ САХАРА.

■ ОТМЫТЬ ОТ ЗЕМЛИ ШПИНАТ БУДЕТ ЛЕГЧЕ, ЕСЛИ ДОБАВИТЬ В ВОДУ ПРИГОРШНЮ СОЛИ.

■ ЕСЛИ ТВОРОГ ОКАЗАЛСЯ КИСЛЫМ, СМЕШАЙТЕ ЕГО С РАВНЫМ КОЛИЧЕСТВОМ МОЛОКА И ОСТАВЬТЕ НА 1 ЧАС. ЗАТЕМ ТВОРОГ ОТКИНЬТЕ НА МАРЛЮ И ДАЙТЕ МОЛОКУ СТЕЧЬ.

Рыбный день — четверг

Камбала, запечённая в фольге

1 большая камбала, 2-3 помидора, 1 луковица, 1/2 лимона, 2-3 ст. ложки майонеза, 2-3 зубчика чеснока, зелень петрушки, черный молотый перец, соль по вкусу.

Рыбу почистите. Пищевую фольгу смажьте майонезом по размеру рыбы. Положите рыбу, посолите, поперчите, в брюшко вложите мелко порубленную зелень петрушки, нарезанный кружочками чеснок и дольки лимона. Рыбу обмажьте майонезом, сверху выложите нарезанные кружочками помидоры и кольца лука. Все залейте остатками майонеза, заверните герметично в фольгу и запекайте в духовке на небольшом огне в течение 30 минут.

Закусочный торт с зеленью и сыром

Для теста: 1 стакан сметаны, 1 яйцо, 1 ст. ложка сахара, 2 ст. ложки маргарина, 2,5 стакана муки, 1/2 чайн. ложки соли, 1/2 чайн. ложки соды, растительное масло для жарки, зелень по вкусу.

Для начинки: 1 банка консервированной сайры, 4 яйца, 400 г плавленого сыра, 1 луковица, 3 зубчика чеснока, майонез.

В сметану добавьте яйцо, соль, сахар, соду и маргарин, растертый с мукой. Замесите тесто, разделите на 4 части и поставьте в морозилку. Раскатайте прямоугольные коржи, проколите вилкой в нескольких местах и выпекайте 3-4 минуты в духовке, нагретой до 200°С. Каждый корж смажьте майонезом.

Для приготовления начинки: сайру разомните вилкой, яйца сварите вкрутую и нарежьте. Лук также мелко нарежьте и обжарьте, сыр натрите на мелкой терке, чеснок измельчите. Сверху на коржи слоями выложите начинку: первый корж — 1/3 часть сыра, перемешанного с майонезом и чесноком; второй — сайра; третий — яйца с луком; четвертый — 1/3 сыра. Торт уберите в холодильник на 12 часов. Посыпьте оставшимся сыром, украсьте зеленью.

Исправляем ошибки

* **Рис сильно разварился.** Обжарьте его на жире в сковороде, а затем подсушите в духовке.
* **Пересолили мясо.** Горячее мясо положите в холодную сметану, остудите, а затем слегка прогрейте.
* **Пирог развалился во время выпекания.** Приготовьте из него запеканку. Маленькие кусочки пирога соедините со смесью из молока и яиц, перемешайте и переложите в смазанную маслом форму. Посыпьте тертыми сухарями, сбрызните сливочным маслом и запеките.
* **Пересолили суп.** Мясной суп исправьте, добавив в него отдельно сваренную несоленую лапшу, рис или картофель.

Салат «Башмачок»

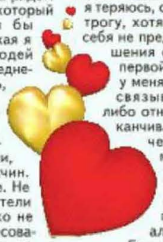
150 г филе слабосоленой красной рыбы, 1 огурец, 4 крабовые палочки, 2 вареных яйца, 3 ст. ложки тертого сыра, 1/2 пучка зелени, 3 ст. ложки майонеза, 100 г корейской моркови, 2 маслины без косточек.

Натрите на терке яйца и крабовые палочки, нарежьте огурец, измельчите зелень и смешайте все с майонезом и сыром. Рыбное филе нарежьте тонкими пластинами. На плоскую тарелку выложите салатную массу, формируя из нее ботинок. Рыбными ломтиками плотно обложите поверхность полученного башмачка. Чтобы блюдо получилось красивым, не добавляйте в него много майонеза. Маслины нарежьте кольцами и выложите из них отверстия для шнурков, а шнурки сделайте из майонеза или корейской морковки. В этом блюде можно использовать любой рыбный салат.

Я должна с кем-то познакомиться, чтобы не остаться в старых девах...

Мне 33 года, а рядом нет мужчины, который воспринимал бы меня такой, какая я есть. Ведь у всех людей есть недостатки. До последнего времени мне казалось, что одиночество — мой осознанный выбор. Как оказалось, я просто успокаивала себя, а когда заглянула внутрь души, поняла, что боюсь мужчин. Стала копаться в детстве. Не могу сказать, что родители меня не любили. Однако не припомню, чтобы интересовались моими проблемами, настроением. Говорят, судьба девочки тесным образом зависит от того, как у нее складываются отношения с отцом. В детстве я его побаивалась: навсегда запомнила, как он пару раз меня ударил — маленькую 6-летнюю девочку. От отца постоянно слышу: «Ты неудачница», «Был бы характер хороший, давно нашла бы себе кого-нибудь». Неужели действительно дело во мне? Отношения с мужчинами завязываю, как бы преодолевая некий барьер. Как будто я должна с кем-то познакомиться, чтобы не остаться в старых девах... И, что самое интересное, с флиртом проблем нет, но, как только попадается достойный претендент, я теряюсь, строю из себя недотрогу, хотя по сути ничего из себя не представляю... И отношения обрываются после первой встречи. Мужчины у меня были, но либо нас связывал только секс, либо отношения быстро заканчивались. Наверное, я чем-то раздражала мужчин, никого из них не любила, указывала на недостатки, пыталась подогнать под идеал. Что мне делать? Боюсь, что никогда не смогу найти себе пару. Время идет, а достойных мужчин остается все меньше и меньше...

Анна, Красноярск



СТАВЬТЕ ПЕРЕД СОБОЙ НЕРЕАЛЬНЫЕ ЦЕЛИ. НЕ ВЫПОЛНИТЕ — НУ И ХРЕН С НИМИ, ОНИ ЖЕ НЕРЕАЛЬНЫЕ!

Пригодится

* Может, потому вы болеете, что не умеете прощать людей, отпускать от себя все лишнее? А ведь ничего нового и хорошего не придет в жизнь, пока вы не расстанетесь с печальным прошлым. Так и новые листья на дереве не появятся, пока не опадут старые.

* Перестаньте завидовать чужому счастью. Скажите себе: «Какое мне дело до этого? У меня своя жизнь! У меня прекрасно это, это и это». Определите, что сегодня вам доступно, а что пока «не по зубам».

* Радуйтесь даже самым маленьким успехам. И через какое-то время заметите, что в душе уже не шевелится этот самый червячок зависти. Это сделает вас более доброжелательным и спокойным.

Ёшкин кот!

ПОЕЗД ЛЮБВИ

В Праге для всех, кто хочет найти свою любовь, в метро будет ходить поезд с вагонами, предназначенными для знакомств. Люди зайдут в вагон, сядут друг напротив друга, их глаза встретятся, и, кто знает, возможно, это станет началом новой истории любви.

РУБАШКА ДЛЯ ГРЯЗНУЛИ

Одна из американских компаний создала рубашку для ленивых мужиков. Ее можно носить сто дней без стирки и глажки, и она будет выглядеть как новая. Рубашка хорошо поглощает запахи пота. Секрет чудо-рубашки в высококачественной шерсти. Новинку сейчас тестируют 15 мужчин по всему миру. По словам одного из них, скомканную и брошенную утром на дно рюкзака рубашку в конце дня можно было, не гладя, смело надевать на вечеринку.

Уроки жизни

Следите за мужскими оговорками!

ВАСИЛИСА ВОЛОДИНА, астропсихолог:

— Годам к 30 мужчина уже понимает, к каким женщинам его влечет, и парочка «судьбоносных влюбленностей» за плечами имеется. Но свои истинные потребности он почти не осознает. Следите за мужскими оговорками, ведь настоящие желания прорываются в случайно оброненных фразах: «как бы я хотел, чтобы ты...», а не в продуманном монологе «нормальная женщина должна быть...». Мужчину всегда тянет к женщинам одного типа. Каких бы подруг в прошлом наш герой ни выбирал, обязательно есть что-то, их всех объединяющее, — внешность, манеры, биография, темперамент — общие черты. Если вы хотите понравиться конкретному мужчине, изучайте черты не рода мужского вообще, а его личные.

Цифры и факты

■ 1800-2000 ККАЛ СЖИГАЕТ ЖЕНЩИНА, ВЕДУЩАЯ СИДЯЧИЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ. СЪЕДАЯ 200 ЛИШНИХ ККАЛ (2 ЗЕФИРИНЫ, ИЛИ 1 СДОБНАЯ БУЛОЧКА, ИЛИ ЧАШКА КАКАО С МОЛОКОМ), ОНА ЗА ГОД ПОПРАВИТСЯ НА 8 КГ.

■ АЛКОГОЛЬ ВЫВОДИТСЯ ИЗ ОРГАНИЗМА 40 ЧАСОВ, А ПИЩЕВЫЕ ШЛАКИ НАМНОГО ДОЛЬШЕ: НА ЭТО ТРЕБУЕТСЯ ОТ 1 ДО 2 НЕДЕЛЬ.

Чем отбить охоту пить

Алкоголизм — серьезное заболевание, от которого страдает не только пьющий человек, но и близкие ему люди.

* Если в семье есть пьющий человек, заведите у себя дома чайный гриб. Его настой снижает тягу к алкоголю. Употреблять надо 7-8-дневный настой 3-4 раза в день.

* Еще одно средство — травяное. Залейте 1 чайн. ложку корня любистока и 2 лавровых листа 1 стаканом водки, настаивайте 14 дней, процедите. Выпив эту настойку, больной будет чувствовать отвращение к алкоголю.

* Охоту пить можно медом отбить. В меде много калия. Кроме того, он хорошо отрезвляет. Каждые 20 минут надо давать любителю выпить по 6 чайн. ложек меда (итого 18 чайн. ложек в течение часа). Через полчаса начните все сначала. После сна дайте еще 3 дозы меда по 6 чайн. ложек с интервалом в 20 минут. Затем дайте страдальцу съесть яйцо всмятку, а через 10 минут снова 6 чайн. ложек меда. И завтрак горького пьяницы должен быть медовый. Перед едой пусть съест 4 чайн. ложки меда, затем кусочек мяса и выпьет 1 стакан томатного сока. На десерт — еще 4 чайн. ложки меда. После такого сладкого завтрака больной уже не захочет брать в рот спиртное.

От врагов не скрыться!

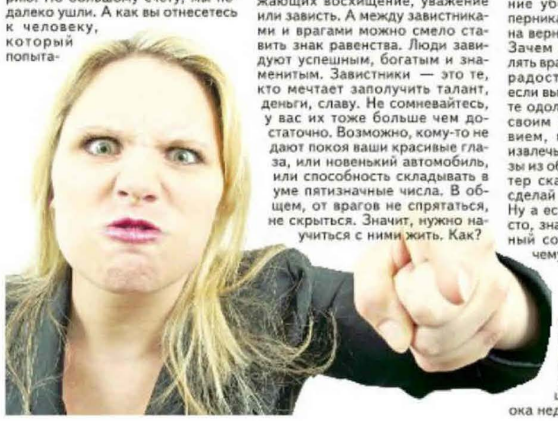
Даже если вы стараетесь угождать всем, кому-то вы придетесь не по душе

МЕЖДУ ЗАВИСТНИКАМИ И ВРАГАМИ МОЖНО СМЕЛО СТАВИТЬ ЗНАК РАВЕНСТВА. А КАК ВЫ ОТНЕСЕТЕСЬ К ЧЕЛОВЕКУ, КОТОРЫЙ ПОПЫТАЕТСЯ УКРАСТЬ ВАШ КОШЕЛЕК, УВЕСТИ ЖЕНУ?

Совсем необязательно кого-то оскорблять или подставлять. Достаточно просто жить на свете — и рано или поздно найдется человек, которому это не понравится. Его могут раздражать ваш голос или манера поведения, внешность или душевные качества, успехи или неудачи. Даже если вы стараетесь угождать всем, кому-то вы придетесь не по душе.

Наши предки считали врагами тех, кто покушался на их территорию. По большому счету, мы недалеко ушли. А как вы отнесетесь к человеку, который попытается украсть ваш кошелек, увести жену? Вряд ли он будет вашим другом, даже если раньше вы считали его таковым. Можно назвать его другими словами: соперник, недоброжелатель — но суть от этого не изменится.

Вам нечего терять, значит, никто не позарится на ваше «богатство»? О, вы ошибаетесь! Абсолютно у каждого из нас есть нечто такое, что вызывает у окружающих восхищение, уважение или зависть. А между завистниками и врагами можно смело ставить знак равенства. Люди завидуют успешным, богатым и знаменитым. Завистники — это те, кто мечтает заполучить талант, деньги, славу. Не сомневайтесь, у вас их тоже больше чем достаточно. Возможно, кому-то не дают покоя ваши красивые глаза, или новенький автомобиль, или способность складывать в уме пятизначные числа. В общем, от врагов не спрятаться, не скрыться. Значит, нужно научиться с ними жить. Как?



Что лучше — защищаться или нападать?

Лучший способ победить своих врагов — не обращать на них внимания. Это не значит позволить кому-то разрушить вашу жизнь. Вовсе нет: надо защищаться, но при этом постарайтесь отключить эмоции. Гнев, досада, разочарование, раздражение убедят соперника, что он на верном пути. Зачем доставлять врагу такую радость? Ну а если вы не можете одолеть врагов своим хладнокровием, постарайтесь извлечь максимум пользы из общения с ними. Вольтер сказал однажды: «О Боже, сделай моих врагов смешными!» Ну а если победить врага не просто, значит, вам достался достойный соперник, у которого есть чему поучиться.

Лучший способ победить своих врагов — не обращать на них никакого внимания. Зачем доставлять врагу такую радость?

Скажи мне, кто твой враг

«Не спрашивай друзей о своих недостатках, лучше разузнай, что о тебе говорят враги». Просто люди, которые хорошо к вам относятся, не замечают ваших недостатков. Зато от ока недруга ничто не ускользнет! Разумеется, критику врагов нельзя принимать за чистую монету. Все их нелицеприятные высказывания нужно делить надвое, а то и на десять. Однако и игнорировать их не стоит. Поверьте, если кто-то называет вас растяпой, эгоистом или выскочкой, доля истины в этих словах имеется. Кстати, последнее дело — подслушивать чужие сплетни, чтобы посмотреть на себя со стороны. Достаточно приглядеться к своим недругам. Какие их качества вам особенно неприятны? Ведь нас раздражают, пугают и отталкивают именно те черты характера, которые мы не признаем в себе.

Враги появляются неспроста

В жизни не бывает случайностей, и враги появляются на нашем пути неспроста. Встреча с неприятелем — это шанс чему-то научиться, стать лучше, сильнее, умнее. К примеру, если вы слишком доверчивы и готовы раскрыть душу первому встречному, враги будут постоянно пользоваться вашей наивностью... пока вы не обрастете бронёй и не научитесь держать язык за зубами. Неудачи в личной жизни должны навести на мысль, что вы не умеете строить отношения (а вовсе не убедить в том, что все мужчины или женщины сво...). В общем, нужно работать над собой, а не пенять на зеркало. А вот мстить врагам не стоит. Возможно, сделав гадость неприятному человеку, вы испытаете радость, но это сомнительное удовольствие.

Хи-хи-с!

■ ПЕРЕПАДЫ НАСТРОЕНИЯ — ЭТО ТАК ГАДКО... ЭТО ТАК ЗДОРОВО... ЭТО ТАК ГАДКО... ЭТО ТАК ЗДОРОВО...

■ НОЮТ СУСТАВЫ — К ДОЖДЮ, НОЮТ ЗУБЫ — К СТОМАТОЛОГУ, НОЮТ ДРУЗЬЯ — К ПЬЯНКЕ.

■ НИЧТО ТАК НЕ НАТАЛКИВАЕТ НА ПРАВИЛЬНУЮ МЫСЛЬ, КАК ХОРОШИЙ ПОДЗАТЫЛЬНИК!

■ ЧЕЛОВЕК — ОЧЕНЬ УМНОЕ СОЗДАНИЕ И ОТЛИЧНО УМЕЕТ МАСКИРОВАТЬСЯ ПОД ИДИОТА.

Викторина для любителей здорового образа жизни

Разгадайте ключевое слово и получите

1 500 000 РУБЛЕЙ!*

ЗАДАНИЕ: разгадайте названия 6 целебных трав и растений и впишите правильные ответы в сетку. Из букв в выделенных клеточках составьте ключевое слово и сообщите это слово нам по указанному телефону! **Станьте Главным победителем и получите 1 500 000 рублей!**

		В	А	П	И	К	Р	А				1			
				У	Х	Л	О	П		2					
					Я	Т	А	М	3						
З	О	Б	В	Е	Р	О	Й						4		
			В	Е	Л	Ь	Щ	А	5						
Н	Ь	Ш	Е	Ж	Е	Н	Ь					6			

Участие в викторине бесплатно • 100 % гарантия • Участие в викторине

*При выполнении всех условий маркетинговой акции, указанных ниже**.

Подарок для Вас!

Все участники, зарегистрированные до 22.07.2013, бесплатно получат сахароснижающий чайный напиток «Стевия».

«Стевия» — 100 % натуральный растительный продукт. Способствует снижению содержания сахара в крови и холестерина в организме, торможению роста новообразований, укреплению сосудов. Обладает желчегонным и противовоспалительным действием. Улучшает пищеварение, способствует похудению. Товар сертифицирован.

БАД, не является лекарством, имеются противопоказания. Перед употреблением необходимо ознакомиться с инструкцией и проконсультироваться с врачом. Товар возврату и обмену не подлежит.

Не упустите свой шанс похудеть и стать богаче! Звоните прямо сейчас:

18+

8 (800) 555-98-87

Звонок бесплатный и с мобильного, и с городского телефона!

03.20135.68.88.1

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ ** УСЛОВИЯ ПРОВЕДЕНИЯ МАРКЕТИНГОВОЙ АКЦИИ «ВИКТОРИНА ДЛЯ ЛЮБИТЕЛЕЙ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ». ПРИУРОЧЕННОЙ К ВЫХОДУ НОВОГО ТОВАРНОГО КАТАЛОГА КЛУБА «КНИЖНЫЙ САЛОН». 1) ООО «РУСБЬЮТИ» (ДАЛЕЕ — «ФИРМА») С ЦЕЛЬЮ ПРОДВИЖЕНИЯ НОВЫХ ТОВАРОВ ПО ПОЧТОВЫМ КАТАЛОГАМ ПРОВОДИТ С 01.07.2013 ПО 30.09.2013 МАРКЕТИНГОВУЮ АКЦИЮ С ВРУЧЕНИЕМ ГЛАВНОГО ПРИЗА В РАЗМЕРЕ 1 500 000 Р., ДОП. ПРЕМИЙ В РАЗМЕРЕ 250 000 Р. И 50 000 Р. НАСТОЯЩАЯ АКЦИЯ НЕ ЯВЛЯЕТСЯ КОНКУРСОМ, ИГРОЙ ИЛИ ЛОТЕРЕЕЙ. Т. К. НЕ ОСНОВАНА НА РИСКЕ «ФИНАЛ АКЦИИ МОЖЕТ БЫТЬ ПЕРЕНЕСЕН НА БОЛЕЕ ПОЗДНИЙ СРОК. ТОЧНУЮ ДАТУ ФИНАЛА АКЦИИ МОЖНО УЗНАТЬ ПО ТЕЛЕФОНУ 8 (495) 787-29-20 ИЛИ НА САЙТЕ WWW.BOOKSALON.RU). 2) НА ПЕРВОМ ЭТАПЕ ВСЕМ КЛИЕНТАМ ПРЕДЛАГАЕТСЯ УГАДАТЬ ЗАШИФРОВАННОЕ СЛОВО. КЛИЕНТЫ, ПОЗВОНИВШИЕ ПО ТЕЛЕФОНУ С УКАЗАНИЕМ ОТВЕТА ПРАВИЛЬНОГО И ПРИНЕПРАВИЛЬНОГО ПО НАСТОЯЩЕМУ РЕКЛАМНОМУ ОБЪЯВЛЕНИЮ В ПРЕССЕ, ВЫРАЖАЮТ СВОЕ СОГЛАСИЕ НА ПОЛУЧЕНИЕ ТОВАРНОГО КАТАЛОГА И НАБОРА ДОКУМЕНТОВ ИНФОРМАЦИОННОГО ХАРАКТЕРА. НА ВТОРОМ ЭТАПЕ КЛИЕНТЫ, СДЕЛАВШИЕ И ОПЛАТИВШИЕ ЗАКАЗ ИЗ ПОЛУЧЕННОГО ТОВАРНОГО КАТАЛОГА С ВЫПОЛНЕНИЕМ ВСЕХ НЕОБХОДИМЫХ УСЛОВИЙ, СТАНОВЯТСЯ ЗАРЕГИСТРИРОВАННЫМИ УЧАСТНИКАМИ АКЦИИ И ПРЕТЕНДУЮТ В ФИНАЛЕ АКЦИИ НА ПОЛУЧЕНИЕ ГЛАВНОГО ПРИЗА - 1 500 000 Р., ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ ПРЕМИЙ - 250 000 Р. И 50 000 Р. ВСЕ КЛИЕНТЫ, ЗАРЕГИСТРИРОВАННЫЕ ПО ТЕЛЕФОНУ ДО 30.09.2013 С МОМЕНТА ВЫХОДА НАСТОЯЩЕГО РЕКЛАМНОГО ОБЪЯВЛЕНИЯ В СМИ, ПОЛУЧАЮТ ВМЕСТЕ С ЗАКАЗОМ САХАРОСНИЖАЮЩИЙ ЧАЙНЫЙ НАПИТОК «СТЕВИЯ» В ПОДАРОК. 3) ОБЛАДАТЕЛЬ ГЛАВНОГО ПРИЗА (ГЛАВНЫЙ ПОБЕДИТЕЛЬ) - 1 500 000 Р., ОБЛАДАТЕЛЬ 250 000 Р. И 50 000 Р. БУДУТ ОПРЕДЕЛЕНЫ В ФИНАЛЕ АКЦИИ НЕ СЛУЧАЙНЫМ ОБРАЗОМ, А СПЕЦИАЛЬНОЙ КОМИССИЕЙ, СОГЛАСНО «ПРАВИЛАМ ПРОВЕДЕНИЯ МАРКЕТИНГОВЫХ АКЦИЙ, ОПРЕДЕЛЕНИЯ ПРИЗЕРОВ И ВРУЧЕНИЯ ПРИЗОВ». С УЧЕТОМ СУММЫ ЗАКАЗА (МАКСИМАЛЬНОЙ), ДАТЫ ПОСТУПЛЕНИЯ ЗАКАЗА, ФАКТА ПОСТУПЛЕНИЯ В ПОЛНОМ ОБЪЕМЕ ОПЛАТЫ ПО ДАННОМУ ЗАКАЗУ И СООТВЕТСТВИЯ С ДАННЫМИ ОТ ОПЛАТЕ, ПОСТУПИВШИМИ ОТ КРЕДИТНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ, ПРИЗЫ ВРУЧАЮТСЯ БЕСПЛАТНО. Т. К. ЗАКЛЮЧЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ ДОГОВОРОВ ДЛЯ ИХ ПОЛУЧЕНИЯ НЕ ТРЕБУЕТСЯ. 4) РЕГИСТРАЦИЯ НА УЧАСТИЕ В МАРКЕТИНГОВОЙ АКЦИИ ЗАВЕРШАЕТСЯ ЗА ДВА ДНЯ ДО ФИНАЛА АКЦИИ (ПО ПОЧТОВОМУ ШТЕМПЕЛЮ). СРОК ВРУЧЕНИЯ ПРИЗОВ, БЕЗНАЛИЧНЫМ ПУТЕМ НЕ ПОЗДНЕЕ 30 ДНЕЙ СО ДНЯ ПОЛУЧЕНИЯ БАНКОВСКИХ РЕКВИЗИТОВ ДЛЯ ПЕРЕЧИСЛЕНИЯ ДЕНЕЖНЫХ СРЕДСТВ, ЗА ВЫЧЕТОМ УСТАНОВЛЕННОГО ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВОМ НАЛОГА. НАСТОЯЩЕЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ДЛЯ ГРАЖДАН РОССИИ СТАРШЕ 18 ЛЕТ. 5) ОРГАНИЗАТОР «ПРОДАВЕЦ» - ООО «РУСБЬЮТИ». ОГРН 1027738893370. АДРЕС: 125284, МОСКВА, ЛЕНИНГРАДСКИЙ ПР., Д. 35. ПО ВСЕМ ВОПРОСАМ ОБЛАЩАЙТЕСЬ ПО ТЕЛЕФОНУ 8 (495) 787-29-20 (ПОНЕДЕЛЬНИК – ПЯТНИЦА С 07:00 ДО 22:00, ВЫХОДНЫЕ С 09:00 ДО 21:00). ВСЮ КОРРЕСПОНДЕНЦИЮ ОТПРАВЛЯЙТЕ ПО АДРЕСУ: ООО «РУСБЬЮТИ», А/Я 39, МОСКОВСКИЙ АСЦ, 140061.

РЕКЛАМА № 34371

С миру по новости

Фиговый листок тебе!

Американский модельер Антонио Казерио предложил новинку пляжного сезона для мужчин: плавки в виде фигового листа, едва прикрывающего причинное место и прикрепленного к резинке. Мужчины, одетые в фиговый лист, должны, по убеждению модельера, почувствовать себя адамами в райском саду. У девушек появился лишний повод поглазеть на парней. Разработаны варианты этого шедевра пляжной моды — дубовый, кленовый и ореховый лист. Кстати, фиговый лист помогает завязать разговор с незнакомыми людьми.

Косилка раз, косилка два

Французы придумали интересный способ держать газоны своих парков в порядке. В Париже в городском парке появились четыре маленькие овечки, которые исполняют роль экологически чистых газонокосилок. К тому же одна газонокосилка по цене равна двум овечкам. Соответственно, парижские власти в некоторой степени экономят. Кроме этого, они считают, что мирно гуляющие по парку животные привлекут еще больше туристов. Если эксперимент себя оправдает, то в скором времени овечки появятся во всех парках не только Парижа, но и других французских городов.

Не выбрасывай газеты!

В Тайване нашли, как с выгодой для всех использовать старые газеты. Вместо того чтобы выбрасывать их, дизайнеры стали делать из них обувь, которая оказалась очень удобной и легкой. При этом при изготовлении такой обуви сам слой газеты помещается между двумя слоями очень тонкой пленки, в результате чего обувь абсолютно водонепроницаемая. Обувь может находиться весь день под дождем без угрозы оказаться промокшей! Туфли из газет уже появились на рынках США.

Не лжец ли ты?

В Дании разрабатывают одежду, которая становится прозрачной, когда одетый в нее человек лжет. Одним из вариантов станет деловой костюм для банкиров и чиновников. Специальный материал, снабженный датчиками, будет реагировать на учащение пульса, отчего одежда будет становиться прозрачной. Неизвестно, правда, будут ли банкиры и чиновники покупать себе такие костюмы или их обяжут их носить.

Да-а, душой мы все на море. Жаль, что попой на стуле...

Ой! Круто сказано!

● И Бог обещал людям, что хорошие и послушные жены будут найдены во всех уголках мира. Затем Он сделал землю круглой... и смеялся... смеялся...

● Фразой «Нам надо серьезно поговорить!» женщина способна напугать даже очень смелого мужчину.

Рассказик

Идет экзамен. Из аудитории выходит замученный студент. У него спрашивают: «Ну что, сдал?» — «Сдал...» — «Ну а как там?» — «Да как в церкви». — «Это как?» — «Препод задает вопрос — я крещусь. Я отвечаю — он шепчет: «О боже!»

Страсти-мордасти

Про шпионов

ТАК БЫЛО НАДО!

Свеча горела... На столе бутыль потела... И два на белой простыне лежали тела...

Вздох в унисон, рука в руке и вскрика эхо... Вот тут и лязгнул ключ в замке, то муж приехал! Моргал налитый кровью глаз, кипели нервы... Одна приличная из фраз: «Урою, с... стерва!!!» Ворвался в спальню ветер вдруг, качнув гардину... Он не заметил их испуг...

— Какого... фига?!

Спокойно поднялась жена, халат надела.

— Вась, я сказать тебе должна. Давно хотела.

Своим не верил он глазам: встал и любовник. И, срам рукой прикрыв, сказал:

— Джеймс Бонд, полковник! Жена твоя нужна была, чувак, для дела! В шпионских, мол, она делах подначторела. А то, что мы легли в постель, — так было надо!

В окне напротив, где отель, — агент Моссада! Мы, по легенде, муж с женой! Прикрытье типа. А в лифте ехали с тобой два мрачных типа? Вот-вот... Посажен на крючок... А мы — в засаде! И чтобы никому! Молчок! Все понял, дядя? Да, и с расспросами к тому ж ты б не совался... — Пока был удивленным муж, ретировался...

Свеча потухла. Ни гу-гу, и тишь повисла... В опухшем мужнином мозгу роились мысли...

— Трусы нашел я в прошлый раз, там, на балконе!

— Тс-с-с! Это был один из нас! Товарищ Пронин...

КсюХа

Нескучные задачки

ЗАДАЧА 1

На скамейке сидели 4 старушки. Мимо проходил Сидорчук, который не знал ни одной из них.

Спрашивается: откуда старушки знали, что двоюродный брат Сидорчука, который живет совсем в другом городе, недавно развелся с женой?

ЗАДАЧА 2

Петр Иванович пришел с работы на 15 минут раньше обычного и увидел, как его жена машет из окна уходящему из дома красавцу-мужчине.

Спрашивается: что увидел бы Петр Иванович, если бы он пришел с работы не на 15 минут, а на час раньше обычного?

ЗАДАЧА 3

На свадьбе у Федькиных было 3 драки, разбили 5 сервизов и сломали 7 стульев, а на свадьбе у Кислюковых было 7 драк, разбили 10 сервизов и сломали 12 столов.

Спрашивается: у кого — у Федькиных или у Кислюковых — свадьба была веселее?

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД, ОПУБЛИКОВАННЫЙ НА СТР. 20.

Знаете ли вы, что...

● Оставленный без присмотра на плите суп первый час варится, второй час жарится, а третий час — тушится.

● Половой гормон — самый сильный галлюциноген! Перед тобой обыкновенная стерва, а он тебе показывает милое и нежное существо.

● Пельмени — это не только вкусная еда, но и один из основных атрибутов мужской независимости от женского ига.

● Царевна-лягушка — идеальная жена: захотел любви, поцеловал — превратилась в прекрасную женщину, захотел пойти с друзьями пива выпить, еще раз поцеловал — посадил в аквариум.

● Пока девушка не замужем, она может делать все, что хочет! А когда выйдет замуж, тогда то, что она хочет, будет делать еще и муж.

Рассказик

Мужик в магазине: «Дайте мне сока, пожалуйста». — «Какого сока?» — «Любого». — «Я» годится?» — «Ну давайте «Ягодицу»... Блин, каких только названий не придумают!»

Счастливым называется такой брак, в котором одна половина храпит, а другая не слышит.

М-да...

Русская жена

Жены русские нынче в цене. Походила с ума заграница. Нынче чуть ли не в каждой стране стало модно на русских жениться. Что причиной тому? Красота? Да, тут спорить, пожалуй, не стоит. Ну и прочих не менее ста есть у нашей невесты достоинств.

Мистер Хорт не делец, не банкир, просто мойщик посуды в Бостоне, приезжал к нам бороться за мир и попутно женился на Тоне. И поверьте, буквально в момент наша Тоня Бостон покорила: на питание тратила цент и стирала сама, и без мыла! Чай без сахара Тоня пила и к тому ж, посетив магазины, по привычке продукты несла в двух авоськах своих без машины. Ни мехов никаких, ни обнов, ни колье не просила у Хорта. Из его же потертых штанов дочке юбку пошила и шорты. При такой работящей жене, при такой экономной и скромной бывший мойщик теперь на кане — ресторан он имеет огромный. Он по праву вошел в каталог богатейших фамилий в Бостоне. И спокойно плюет в потолок, кстати, тоже побеленный Тоней...

Семейная история по-одесски

Уже выходим!

— СЕНЯ! ЭТО НЕ ПИЗАРЕК! ЭТО «ШИНЕЛЬ» НОМЕР ПЯТЬ!

— Манечка! Так ты уже оделась?

— Что ты хочешь, скажи? Если бы я оделась, так что я играю с тобой в пратки? Я бы оделась, я бы вышла! Иди сюда покажи, что ты надел? Так, быстро иди сними эту майку!

— Мне она хорошо! Она мягкая и не давит нигде!

— А я сказала, сними эту майку! Сеня, ты не выйдешь с ней из дома! Ты похож на кусок бомжа! Я выкину эту майку!

— Что ты кричишь? Нельзя сказать тихо? А что я надену?

— У тебя нечего надеть? А где твоя рубашка в розовую полоску?

— Она мне жаркая!

— Ты мне будешь говорить, что жарко? Иди надень на себя бустгалтер — я на тебя посмотрю! А что ты на ногах надел? Сеня! Ты сошел с ума! Ты зачем надел носки и сандали? Ты забыл, как Боря ругал тебя? Сандалии носят на голую ногу!

— Пусть наш Боря перед своей Стеллой моду делает, а мне сандалии трут без носков!

— Так надень кроссовки! Там носки сядут на место!

... — Что ты опять надел? Слушай, Сеня! Ты взрослый человек, ты слышал, что сказал Боря? На кроссовки надевают белые носки! Что ты залез в черные? Иди переодень сейчас же! А я сказала, переодень! А я сказала, в черных ты не выйдешь! Я не хочу, чтобы эта Рабиновичка смеялась с тебя!

— Манечка! Не делай себе инфаркт! Я уже иду!

— Что такое? Чем от тебя пахнет? Что ты вылил на себя? Сеня!!! Когда ты успел? Это же мои дорогие духи!! Ты знаешь, сколько они стоят? Они стоят дороже, чем ты в кроссовках и с телефоном! Ой, он загонит меня в могилу!

— Я знаю, что я налил? Тут стоял пизарек, я его налил!

— Сеня! Это не пизарек! Это «Шинель» номер пять! Это мне подарили дети на юбилей! Этим духам уже семь лет! Я их берегла, чтобы ты вылил на себя пизарек? Нет, я сейчас хочу умереть! И чтобы ты не был на моих похоронах!

— Как я могу быть на твоих похоронах? Я умру на три дня раньше, пока ты соберешься! Ну что ты нервничаешь? Там же еще осталось! Ты хочешь такие духи? Я куплю тебе эту шинел и пять, и шесть, и семь!

— Рокфеллер! Таки я дура, что связалась с тобой! Все! Ты выключил свет в ванне? А в туалете? А в спальне? Где твои ключи? А телефон ты взял? Положи его в красивую сумочку, эта у тебя уже вся грязная. Ты выпил таблетки после еды? А холестерол ты выпил? Что ты уже кричишь? Ша! Мы уже выходим!

Галина Русина

Сам себе косметолог

ЭЛИКСИР ДЛЯ ШЕИ

Размешайте в 1 стакане воды 1 ст. ложку лимонного сока, 1 ст. ложку спирта и 1 чайн. ложку соли. Очистите шею и нанесите с помощью ватного тампона приготовленную смесь. Не смывайте! Когда маска немного подсохнет, мягко, подушечками пальцев, вбейте питательный крем. Делайте такую процедуру 3 раза в неделю, и через месяц ваша шея будет в отличном состоянии.

КАРТОФЕЛЬНЫЙ ПЕДИКЮР

Отварите картофель, отвар (насыщенный и несоленый) слейте в отдельную посуду. Стакан отвара добавьте в тазик с 2 л теплой воды и 2 ст. ложками пищевой соды. Парьте ноги в тазике примерно 20 минут, затем обсушите их полотенцем и смажьте питательным кремом. Смочите в перекиси водорода ватную палочку и протрите кутикулу. После этого она отходит очень легко.

НУ И ЧТО, ЧТО ГРУДЬ ПЕРВОГО РАЗМЕРА! ЗАТО НОГИ СОРОК ТРЕТЬЕГО!

Пригодится

● **Ванна из отрубей от угрей на плечах и спине.** Залейте 1 кг отрубей (пшеничных, рисовых или овсяных) 5 л горячей воды и варите 10 минут. Полученный отвар процедите, вылейте в горячую воду и принимайте ванну 10-15 минут. При раздражениях, прыщах и угревой сыпи проводите процедуру 2-3 раза в неделю.

● **Липовый лосьон для очищения кожи.** Смешайте 6 ст. ложек огуречного сока, 5 ст. ложек воды и 4 ст. ложки тройного одеколона. Залейте этой смесью 10 ст. ложек свежих цветков липы, плотно закройте и настаивайте сутки в темном месте. Настой процедите и протирайте им лицо утром и вечером.

● **Настой из ромашки для вросших ногтей.** Залейте 6 ст. ложек цветков ромашки 2 л кипятка, накройте крышкой и настаивайте 1 час. Настой процедите, немного подогрейте и вылейте в удобный тазик. Опустите в него ноги и держите до тех пор, пока вода не остынет. После процедуры под вросшую часть ногтя осторожно подложите маленький ватный тампон, смоченный настойкой йода. Делайте такие ванночки ежедневно.

Проверено на себе

Волосы стали сильно выпадать после рождения ребёнка...

Хочу рассказать, как мне удалось укрепить волосы, которые стали сильно выпадать после рождения ребенка. Один раз в неделю делала маску из кефира и сухой горчицы: смешивала их до кашицеобразного состояния (примерно 1/2 стакана кефира и 2 ст. ложки горчицы). Смесь наносила на сухие волосы, втирая в корни волос и массируя голову до появления чувства жжения. Долго не терпела, смывала теплой водой (не горячей, иначе кефир свернется). Затем ополаскивала волосы таким составом: на 1 л воды брала 2 ст. ложки яблочного уксуса или лимонного сока. Такие процедуры делала раз в неделю в течение 3 месяцев, и результат не заставил себя ждать. Мои волосы стали крепкими и красивыми!

И. Пенкина, Челябинск

Средство для секущихся кончиков волос

Смешайте до однородной массы 3 ст. ложки дрожжей и 1 стакан майонеза, настаивайте в теплом месте час. Затем нанесите на кончики волос, заверните в полиэтиленовый пакет и укутайте полотенцем. Я держу эту маску на волосах в течение часа, затем смываю теплой водой. Повторяйте по мере необходимости. Иногда бывает достаточно одного применения в 1,5-2 месяца, потом можно повторить.

Н. Н. Кондратьева, Хабаровский край

Вишнёвые косточки очистят кожу

Из вишневых косточек выньте ядрышки и растолките. Примерно 1/2 стакана этих ядрышек залейте 0,5 л оливкового или подсолнечного масла. Настаивайте смесь 2 недели в темном месте и процедите. Этой смесью ежедневно на ночь смазывайте пигментные пятна. Результат будет налицо!

П. Краснова, Ростовская обл.

Маска «быстрого реагирования»

Хочу посоветовать универсальную тонизирующую и питательную маску «быстрого реагирования». Она как минимум на 5 часов подтянет кожу. Смешайте по 1 чайн. ложке меда, крахмала и молока. Для сухой кожи вместо молока используйте сметану или йогурт. Нанесите маску на лицо, лягте в темной комнате, под ноги положите валик — ноги отдохнут и расслабятся. Через 10-15 минут смойте охлажденной минеральной водой и протрите кожу кусочком льда.

И. Новоселова, Саратовская обл.

Выбираем купальник

* **Хотите скрыть большую грудь?** Выбирайте купальник с широкими бретелями, завязывающимися на шее. Желательно, чтобы лиф был сдержанной расцветки.

* **У вас короткая талия?** Отвлеките внимание от этой части тела, слегка увеличив объем груди и бедер за счет бюстгальтера, дополненного оригинальными рисунками, и плавок на завязках. Приобретите раздельный купальник, в котором нижняя часть дополнена складчатой юбочкой — она также отвлечет внимание от проблемных мест.

* **Ваш вес не идеален?** Выбирайте слитные фасоны из матовой ткани темных глубоких, но приглушенных оттенков с вертикальными деталями. Вырез по бедрам должен быть не слишком низким и не слишком высоким. Чтобы скрыть лишний вес, приобретите купальник с утягивающими вставками или со шнуровкой в виде корсета.

* **Цвет имеет значение.** С осторожностью отнеситесь к купальникам в клетку или мелкую полоску, слишком ярких цветов и из блестящих тканей. Черный цвет сделает образ мрачным, вишневый прибавит пару лет, а белый стоит надевать, когда кожа немного загорит. Для женщин с пышными формами подходят темно-синий, бордовый, баклажанный, шоколадный, карамельный и кремовый.

* **Короткую шею** визуально удлинит купальник с глубоким V-образным вырезом. Также подойдет купальник без бретелей, если у вас не слишком большая грудь. Избегайте купальников с высоким вырезом, а парео завязывайте на груди или на талии, но не на шее.

* **У вас маленькая грудь?** Отдайте предпочтение купальнику с чашками на косточках или с уплотненными чашками, без бретелек, с поперечными рисунками и отделкой (например, декоративное кольцо в середине бюстгальтера или имитация броши). Избегайте темных расцветок, горизонтальных линий на груди и бюстгальтеров с чашками без косточек: это зрительно уменьшает грудь. Парео завязывайте большим узлом на груди.

* **Зрительно удлинит короткие ноги** купальник с высоко вырезанными по бедрам плавками (если у вас не полные бедра). Подойдут также цельнокроенные купальники с вертикальными линиями, доходящими до линии груди, и парео по щиколотку, но не с расширяющейся каймой: это зрительно сократит рост. Чтобы казаться выше, завязывайте парео хомутом на шее.

ВИЗУАЛЬНО УМЕНЬШИТЬ ОБЪЕМ БЕДЕР ПОМОГУТ ПЛАВКИ ТЕМНЫХ ОДНОТОННЫХ ЦВЕТОВ.
А ВОТ ЛИФЫ ДОЛЖНЫ БЫТЬ БОЛЕЕ ЯРКИМИ И ОБЪЕМНЫМИ.

Знаете ли вы, что...

● **Гусиные лапки возле глаз** — не трагедия. Опрос, проведенный в Бельгии, показал: когда мужчина видит морщинки у глаз смеющейся женщины, она кажется ему не старой, а умной!

● **Мужчины и женщины видят красный цвет по-разному.** Женщины различают багровый, пурпурный, малиновый и множество других оттенков, а мужчины обычно видят просто красный, без каких-либо полутонов. Так что не слишком беспокойтесь об оттенке своей помады — мужчинам это не очень важно.

● **Кремы для ног,** которые снимают отечность, вы привыкли использовать вечером? На самом деле наносить их надо утром и по возможности в течение дня, чтобы улучшить циркуляцию жидкости и не допустить отеков. Наносите крем массажными движениями снизу вверх от щиколоток к бедрам.

■ **ПРИ ЖИРНЫХ ВОЛОСАХ** ЗА 2-3 ЧАСА ДО ИХ МЫТЬЯ ВТИРАЙТЕ В КОЖУ ГОЛОВЫ СОК АЛОЭ. ЭТО ПОМОЖЕТ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ПЕРХОТИ И УКРЕПИТ КОРНИ ВОЛОС.

■ **НЕ ЗАБЫВАЙТЕ** СУХОЙ БУМАЖНОЙ САЛФЕТКОЙ РЕГУЛЯРНО ОЧИЩАТЬ ГОРЛЫШКО ТЮБИКА ОТ ПРИСТАВШЕЙ К НЕМУ ТУШИ. ИНАЧЕ КРЫШЕЧКА НЕ БУДЕТ ПЛОТНО ЗАКРЫВАТЬСЯ, И ВАША ТУШЬ БЫСТРО ИСПОРТИТСЯ.

Ogoplex® (Огоплекс®) = здоровье простаты + sex

Предстательная железа – второе сердце мужчины. Хотя простата не подвержена инфарктам и тромбозам, к 40 годам она устает посильнее, чем сердечная мышца. Причин деградации простаты врачи указывают много. Тут и сидячий образ жизни, и тяжелая жирная пища, и употребление алкоголя, и бактериальные заболевания. Аденома, снижение секреции сока простаты и, как следствие, снижение потенции плюс (хотя какой это плюс – уверенный минус) неприятности мочеиспускания – букет проблем, караулящих большинство мужчин старше 40 лет.

Хорошо известен старинный способ преодоления этих недугов и снижения дискомфорта. Пыльцевые зерна лекарственных растений благотворно влияют на простату, улучшая ее деятельность. Беда в том, что пыльцу собирают пчелы. Они не умеют концентрировать полезные вещества пыльцы, зато вносят в состав массу загрязнителей – грибковые и аллергенные субстанции, даже собственные фекалии. Выходит, одним лечим – другим калечим?!

Швейцарские ученые разработали инновационную технологию воздушного сбора пыльцы лекарственных растений без участия насекомых. Их американские коллеги быстро взяли это на вооружение и создали препарат для мужчин – **«Огоплекс»**. Теперь вместо ежедневного поедания нескольких ложек сомнительной смеси пыльцы и мусора цивилизованные мужчины принимают **«Огоплекс»**®. Их «второе сердце» бьется ровно.

P.S. Женщины довольны появлением «Огоплекса» в России едва ли не больше мужчин...

Спрашивайте Огоплекс® в аптеках города!

Краснодар 8(861)202-12-15, 202-43-61, **Невинномысск** 8(86554)3-56-44, **Новосибирск** 8(383)209-00-85, 215-13-00, 317-54-08, 209-07-35, **Бердск** 8(383-41)28-717, **Челябинск** 8(351)216-25-68, 247-48-03, 795-98-64, **Тюмень** 8(3452)68-54-20, 52-07-26, 55-08-54, **Иркутск** 8(3952)20-73-61, 23-45-45, **Ставрополь** 8(865)255-37-02, 235-75-47, **Изобильный** 8(86545)4-17-96, **Воронеж** 8(473)268-86-77, 237-04-39, 280-09-03, 263-26-19, **Самара** 8(846)337-55-44, 927-51-51, **Волгоград** 8(8442)97-32-56, 65-56-23, 67-27-12, **Волжский** 8(8443)21-00-80, 21-57-95, **Владивосток** 8(4232)34-63-85, **Тамбов** 71-83-27, **Чебоксары** 8(8352)24-03-89, **Барнаул** 8(3852)36-36-02, **Ульяновск** 8(8422)75-61-64, **Владикавказ** 8(8672)57-69-62, **Саратов** 8(8452)32-00-18, 96-00-19, **Ершов** 8(84564)5-28-48, 5-39-68, **Омск** 8(3812)36-23-60, **Уфа** 8(347)246-11-10, 293-62-92, 298-09-92, **Хабаровск** 8(4212)29-59-88, 238-19-06, **Кемерово** 8(3842)74-00-40, 277-74-23, **Красноярск** 8(391)221-56-87, 262-19-19, 291-99-63

Справочная: 8-800-333-00-44 (звонок по России бесплатный). www.lideron.ru. Справочные по Москве: 8(495)643-39-19 (доставка), 8(495)644-48-78.

Отметьте нужное количество упаковок в графе **«Я заказываю»**

Вырезав купон, отправьте его по адресу: 123317, Москва, а/я №8, для Махцева К. Х.

Заказ вы получите почтой наложенным платежом. На конверте укажите разборчиво ваши индекс, точный обратный адрес, Ф.И.О. получателя

Я заказываю:
«Огоплекс» №30 (30 капсул) ___ упаковки
«Огоплекс» №60 (60 капсул) ___ упаковки

Рекомендованная цена 750 руб. (№30), 1105 руб. (№60). Вы оплачиваете почтовые расходы

ИП Махцев Кантемир Хазреталиевич ОГРНИП 308071822100056 361211, КБР, Зольский р-н, с.Малка, ул. Пушкина, 9

БАД СГР № 77.99.23.3.У.6972.7.08 от 14.07.2008. Не является лекарством. Перед применением изучите инструкцию. Реклама 16+

Мужики поражены: У Марата 3 жены!

Я не видел лучше талии,
И глазищи манят взор.
Как с красавицей Наталией
Завести мне...

Я полол и так и сяк —
Все равно растет сорняк!
Поглядел на огород —
Снова вымахал...

По всему видать, неважно
Знает Вася этикет:
Подарил цветов бумажных
Теще к празднику...

Обезьянки заиграались,
На все джунгли разорались.
Их одернул Каа строгий:
«Ша! Заткнитесь...»

В жизни может быть и так:
Нынче друг, а завтра враг.
Хоть мы все, друзья, за мир,
Иногда ходите в...

Стас умеет водку пить,
Но не может тормозить.
Все вчера казалось мало,
А теперь лежит как...

Муженек — моя отрада,
Хоть росточком невелик.
Удивляться здесь не надо:
Мал, да дорог...

Скунс легонько облегчился
И премного удивился:
Из кустов раздался мат.
Видно, резок...

Удлинилась сильно ночь.
Спать одной прохладно стало,
И подружки уж не прочь
Взять меня под...

Хоть живу под Краснодаром,
Не дают тут манну даром.
Благодатный это край,
Но не каждому здесь...

Далеко всем сумоистам
До российских баб мясистых:
Три-четыре станут в ряд —
Не прорвется и...

Я признанья добиваюсь:
Любит милый или нет?
Мало времени осталось,
На дворе уже...

Мне сегодня не до сна:
От меня ушла жена.
Но жениться снова рано,
У меня ж на сердце...

От противной рыжей кошки
Семенят цыплята-крошки
К маме-клушке под крыло,
В материнское...

На Востоке это знают,
И народ молчать привык:
С головою отрубают
Провинившийся...

Никого не подстрелил,
Водку дома позабыл,
Уронил бинокль в болото.
Неудачная...

Мужики поражены:
У Марата три жены!
Что за безобразие!
Здесь же ведь не...

Теща склоками достала.
Дал конфетку ей «Кис-кис»,
«Мама» сразу замолчала:
Зубы ей сковал...

Кавалеру я решилась
Дать за преданность аванс
И пойти с ним согласилась
На ночной в кино...

Хоть буренки ростом с ярку,
Но смекалисты доярки:
Молоко долив водой,
Выдают большой...

Было мне видение —
Баба-привидение.
Я ловил его. Оно
Улетело вдруг в...

По транзистору трындели:
«К нам летит с востока Нелли».
Думал, мисс из дальних стран,
Оказалось...

Вон опять плетется сваха,
Не спеша, как черепаха.
Задолбала уж меня
Эта новая...

Пес мой из лихого вора
Сделал знатного танцора:
Кое-что отгрыз Трезор
Татю, влезшему во...

На базаре веселился,
Что продать товары смог.
Ну а дома прослезился
Я, когда подвел...

У ХОРОШИХ МУЖЧИН, КАК ПРАВИЛО, ЕСТЬ ОДИН БОЛЬШОЙ НЕДОСТАТОК: ОНИ ВСЕ КАКИЕ-ТО ЖЕНАТЫЕ!

Лазил я на чердаке.
Вдруг заметил в уголке
Пузырек «Московской» водки.
Вот так знатная...

Мама с Темы глаз не сводит,
Из себя мальца выводит:
Задолбала человека
Постоянная...

Я бужу желание
Без образования.
На фиг бабе интеллект,
Если прелестей...

Винни-Пух принес колоду
Свежекраденого меду.
«Пятачок!
Окно закрой:
Сел на хвост пчелиный...»

Раз грибы мы собирали,
Лешака вдруг увидали.
Я вскричал:
«Смотрите, дети!
Это наш российский...»

Говорят, что каждой твари
Дед в ковчеге вез по паре.
Не досталась мне одной.
Просчитался, видно...

В кандидатах наш наместник
Был милее римских пап.
В губернаторском же кресле —
Это форменный...

Заменив трусами стринги,
Бабы прыгают на ринге.
Любят женский бокс мужчины:
Эротичная...

Зла любовь. Подружка Жанна
Полюбила капитана
И теперь частенько ждет
У причала...

По дороге злой ишак
Тащит бричку в свой кишлак.
Не спешит Али-баба,
Мерно катится...

Лида в красном сарафане.
Муж как бык ревет по-пьяни.
Поединок мужа с Лидой —
Наша сельская...

Появилась сыпь у друга.
Тот в диспансер с перепугу.
Оказалось, просто
Ветряная...

Двухметровому Федоту
Дали в садике работу.
Среди крох уместен он,
Как в посудной лавке...

На природе — зашибись!
Вышел сказочный пикник!
Так пейзажем увлеклись,
Что сгорел у нас...

Я скажу вам, в чем причина,
Что недолговек мужчины:
Ведь любого перетрут
Водка, курево и...

Видя разные изъяны,
Правил рукопись редактор.
После выхода романа
От стыда скончался...

Прибираться помогал
Маме мальчик Веня:
За собою он таскал
По квартире...

В банк бандиты залетели,
И охранник Сашка
Вмиг решил, что ближе к телу
Личная...

Баб мужчины обсуждали,
Секс различный вспоминали.
Вышли жены их во двор,
И в момент прервался...

Скатерть стырили с веревки.
У соседки (хоть неловко)
Я спросила: «Ксюш, а Ксюш!
Где брала на юбку...»

Для диеты муж ученый
Рис советует мочеными.
Сколько ж есть мне этот рис,
Чтобы стать как...

Деду рыба в сеть попалась.
Зря просил он чуда.
Ведь добычей оказалась
Злая...

По селу шагает Таня,
Лиф расшит на сарафане.
Непременно парня взор
Привлечет такой...

Бобр с сыном на порубке
Щепки мелют в мясорубке.
«Что варганите, дружок?»
«Из березы давим...»

Нам природа панацею
От напастей создала,
И на каждого Кощея
Есть смертельная...

Каждый третий норовит
Барахла набрать в кредит.
Забывает часто мир,
Где кладут бесплатный...

Лишь с ружьишком дядя Паша
Убедить соседей смог,
Что полы, где гости пляшут,
В спальне Павла...

Мне стих заказали о слугах народа
Хвалебный.
Но что-то не пишется...

Такой случай

Гадалка нагадала

МАЛЬЧИКУ ВСЕГО 9 ЛЕТ, А ОН УЖЕ ЧИТАЕТ ЛЕКЦИИ СТУДЕНТАМ-ТРЕТЬЕКУРСНИКАМ ЧЕРКАССКОГО УНИВЕРСИТЕТА И ПИШЕТ КНИГУ ПО ИСТОРИИ!

Виталий Нечаев живет в небольшом городке Звенигородке. У него феноменальная память. До трех с половиной лет близкие и вообразить не могли, что Виталик — ребенок незаурядный. Напротив, родители боялись, как бы у мальчика не случилось задержки умственного развития. В то время как другие малыши учились читать по слогам и рассказывали наизусть стихи Маршака, Виталик почти не разговаривал. «По буквам читать его никто не учил. Как-то я показала ему азбуку с картинками, это было один-единственный раз, — рассказывает мама вундеркинда Ольга Нечаева. — А потом мне моя мама, бабушка Виталия, сказала, что ребенок читает. Я не поверила! У меня в тот момент появилась маленькая дочка Анечка, и заниматься с сыном было некому. Я решила проверить, правду ли говорит бабушка, дала сыну книгу со сказками. Он взял и прочитал ее нам. Мы были в шоке! Такое ощущение, что он уже родился с умением читать, просто ждал, когда научится это делать хорошо». Мальчика отдали в школу, когда ему не было 6 лет. Учебное заведение выбрали самое обычное — никто не предполагал, что мальчик обладает такими выдающимися способностями. А Виталик сразу стал демонстрировать окружающим свою незаурядность. Он быстро обошел всех детей по успеваемости: все дети читали букварь, а он штудировал учебники по истории и астрономии для средних и старших классов.

Мама убеждена: ее Виталик еще заставит заговорить о себе весь мир, ведь не зря во время беременности гадалка предсказала ей, что она родит великого человека. Малыш читает все, что попадается ему на глаза, и даже сам пишет книгу по истории. «У меня уже готовы разделы по Египту, Второй мировой войне, большая часть по истории Украины. Думаю, через год книга будет закончена», — серьезно, как взрослый, рассуждает Виталик. В 2011 году он стал лауреатом общенациональной премии «Гордость страны» в номинации «Редкий талант». А в марте этого года чудо-ребенку — ученику 4-го класса — назначили персональную ежемесячную стипендию.

Звоном колокольчика мой ангел-хранитель предостерёг от беды

АЙБОЛИТ

Однажды мне предстояла командировка в соседний город на машине. Но как только я принял решение о поездке, мне стало плохо: в голове пустота, ноги ватные — вроде ничего не болит, а ноги передвигаю с трудом. Иду по коридору и вдруг слышу неземную музыку, будто колокольчики звенят. Остановился как вкопанный, а в голове мысль: если человек способен предчувствовать свою гибель, то это именно такое чувство. Я решил не садиться сам за руль и отправился в командировку на машине с водителем. В пути меня преследовал тот звон колокольчиков. И что вы думаете, на середине дороги нам навстречу вылетела другая машина — лобовое столкновение. Я сидел на переднем пассажирском сиденье. Обе машины в хлам. Крышу и дверь с моей стороны срезало как ножом. В общем, я должен был погибнуть. Но меня спасла цепь каких-то мелочей. За несколько секунд до столкновения я повернулся к заднему сиденью, чтобы взять термос с кофе. В результате крышу срезало в сантиметре от моей головы. Сотовый телефон разрядился, и я не стал брать его с собой, а один из ударов пришелся как раз в то место, где я ношу телефон. Взял бы с собой — он бы вошел в печенку, а так был только сильный удар. На коленях я держал небольшую дорожную сумку, и какой-то штырь пропорол ее, наткнувшись на металлическую коробочку, в которую жена мне положила бритвенные принадлежности... В общем, 15 октября — мой второй день рождения. А потом я понял: тот звон колокольчиков — это был знак моего ангела-хранителя, который был рядом со мной в тот страшный момент.

Николай Н., Липецкая обл.

После того как мама приворожила отца, сама заболела, а отец сильно запил...

АЙБОЛИТ

Эта история началась, когда моя мама еще была молодой, а мне было 5 лет. Мама всегда отвозила на лето меня с братом к бабушке в деревню. И вот однажды, когда мама в очередной раз отвезла нас на каникулы, отец загулял, и маме об этом сообщила соседка. После возвращения домой мама пыталась поговорить с отцом, но все бесполезно — он ушел из дома. И тогда мама решила обратиться к знахарке и приворожить отца. В деревне жила одна женщина, которая занималась колдовством. Мама обратилась к ней за помощью, и через некоторое время отец вернулся в семью, но последствия оказались очень тяжелыми. Сейчас мама постоянно болеет, отец сильно пьет, бьет маму. А любовница отца попала под машину и погибла. Но и это еще не все! Как-то я повезла свою племянницу к бабушке, которая выливала девочке испуг. Бабулька посмотрела на меня и сказала: «На вашей семье лежит проклятие, потому что кто-то в вашей семье обратился за помощью к черной магии. Теперь проклятие перешло на тебя...» Как знахарка об этом узнала, если раньше меня никогда не видела? И тут я стала вспоминать, что с самого детства ко мне цепляются разные болячки, мне не везет в личной жизни. Когда начинаю встречаться с молодым человеком, сначала все идет хорошо, но через некоторое время все рушится. А в последнее время я сильно похудела, у меня пропал интерес к жизни. Могу целый день пролежать на диване, не вставая, тупо уставясь в телевизор... Я не знаю, что мне делать. Помогите мне советом: как быть? Как изменить ситуацию?

Ирина, Астрахань

■ КАК МНОГО ВОКРУГ ХОРОШИХ ЛЮДЕЙ, ОТ КОТОРЫХ НЕ ЖДЕШЬ НИЧЕГО ХОРОШЕГО...

■ ЖЕНСКАЯ ЮБКА — ЭТО ФЛАГ, ЗА КОТОРЫМ МУЖЧИНА ПОЙДЕТ КУДА УГОДНО! ОСОБЕННО ЕСЛИ ОН ВЫСОКО ПОДНЯТ.

Дядя, покатай!

В Волгограде появился добрый водитель маршрутки.

Усуб Кочоян уже восемь лет возит пассажиров по своим придуманным скидкам. У водителя есть письменные и устные скидки. Письменная скидка — это объявление в салоне: «Беременные, солдаты, именинники, а также отличники ездят бесплатно». Устная скидка — это когда заходит пассажир и говорит: «Здравствуй, товарищ водитель!» Тогда он автоматически получает скидку 3 рубля. Если звучит «Здравствуй, дорогой водитель!», то минус 5 рублей из стоимости поездки.

Конечно же, у необычного водителя появилось много постоянных клиентов, беременные знают график Кочояна наизусть. В очередь также выстраиваются студенты-отличники с зачетками в руках. И начальство совсем не против чудачеств своего работника.

Добрый маршруточник возит беременных бесплатно себе в убыток. Но сколько радости от этого получает! Никакие деньги не дадут такого счастья!

Кошка напрасно не чихает

* Место, на котором постоянно лежит кошка, считается самым хорошим, так как она выбирает только энергетически чистые места.

* Когда кошка лежит возле больного, она забирает с него болезнь.

* Когда кот чихает, ему надо говорить: «Будь здоров! Здравствуй!», тогда зубы болеть не будут.

* Если удача и деньги покинули ваш дом, подберите с чистым сердцем на улице бездомную кошку или котенка — в доме все наладится.

* Если к входной двери прибился бездомный котенок, обязательно его надо взять, выкинуть такого котенка — 7 лет будут преследовать неудачи.

Кто эти доброжелатели?

ПРОСТЫМ СМЕРТНЫМ НЕВЕДОМО, ЧТО ИЗВЕСТНЫЕ ЛЮДИ, СОБИРАЯСЬ ВМЕСТЕ, ПРЕДЛАГАЮТ РАЗНЫЕ СПОСОБЫ УМЕНЬШИТЬ КОЛИЧЕСТВО ЛЮДЕЙ НА ЗЕМЛЕ.

Принц Чарльз недавно выступил с речью и посетовал: «Куда ни глянь, мировое население быстро увеличивается. Это означает, что через 50 лет нашей планете, которая с трудом сохраняет 7 миллиардов человек, придется содержать более 9 миллиардов человек». Подсчитано, что в первобытные времена человек встречал за всю свою жизнь не более 150 человек.

Из резюме ООН по вопросам народонаселения (март 2009 года): «Что предпринять, чтобы ускорить сокращение рождаемости в наименее развитых странах?»

Жак-Ив Кусто: «Для того чтобы стабилизировать численность мирового населения, мы должны ежедневно уничтожать 350 тысяч человек».

Основатель «Майкрософт» Билл Гейтс: «В мире сегодня 7 миллиардов человек. Численность населения стремительно приближается к 9 миллиардам. Если мы создадим новые вакцины, то сможем снизить способность людей к деторождению на 10-15 процентов».

Советник по науке президента США Барака Обамы Джон П. Холдрен: «Будет легче этого добиться, если стерилизовать женщин после рождения второго или третьего ребенка, хоть это и более сложная операция по сравнению со стерилизацией мужчин. Или разработать капсулу продолжительной стерилизации, которую можно было бы вшить под кожу и удалить, когда беременность желательна. Это даст возможность контролировать рождаемость. Капсулу вшивали бы в период половой зрелости и изымали по официальному разрешению властей».

Основатель информационного агентства «Си-Эн-Эн» Тед Тернер: «Если бы из всего мирового населения сократить 95 процентов — было бы идеально».

Соучредитель организации «Земля прежде всего!» Дэйв Форман: «Мои три главные цели — сократить человеческую популяцию до 100 миллионов во всем мире, разрушить промышленность и увидеть пустыню с ее полным набором видов».

Принц Филипп, герцог Эдинбургский: «Если бы я переволотился, то хотел бы вернуться на землю вирусом-убийцей, чтобы уменьшить человеческую популяцию».

Директор природоохранной общественной организации «Клуб «Сьерра» Дэвид Брауэр: «Деторождение должно быть наказуемым преступлением против общества. Всех потенциальных родителей нужно обязать пользоваться контрацептивными химическими препаратами. И только гражданам, выбранным для рождения ребенка, правительство будет выдавать противоядие».

Основатель Американской федерации планирования семьи Маргарет Сэнджер: «Высшее проявление милосердия, которое семья может оказать одному из своих малолетних детей, — это убить его. В итоге это должно привести к более чистой расе».

Философ из Принстонского университета Питер Сингер: «Почему бы нам не стать последним поколением на планете? Если бы мы все согласились на свою стерилизацию, тогда не потребовалось бы никаких жертвоприношений — мы могли бы праздновать наш путь в исчезновение!»

Бывший чиновник госдепартамента США по делам населения Томас Фергюсон: «Мы должны сократить численность населения. Или правительства государств сделают это, используя хорошие, чистые методы, или они получат неприятности наподобие тех, которые мы имеем в Сальвадоре, или в Иране, или в Бейруте. Население — политическая проблема. Раз население вышло из-под контроля, оно требует фашизма, чтобы сократить его».

Первый президент Советского Союза Михаил Горбачев: «Мы должны более открыто говорить о половой жизни, контрацепции, об абортах, о важности регулирования рождаемости, потому что экологический кризис — это демографический кризис. Сократите население на 90 процентов — и просто будет недостаточно людей, чтобы вызвать экологическую катастрофу».

Преподаватель биологии в Техасском университете в Остине Эрик Пианка: «Народонаселение должно быть сильно уменьшено, и как можно быстрее, чтобы уменьшить ущерб окружающей среде».

Глава Государственного департамента США Хиллари Клинтон: «Недавно Конгресс США выделил более 648 миллионов долларов на программу планирования семьи во всем мире».

Советник Хиллари Клинтон Нина Федорова: «Нам нужно продолжать снижать темп роста численности населения мира; планета не сможет содержать больше людей».

■ Подсчитано, что в первобытные времена человек встречал за всю свою жизнь не более 150 человек.
■ Через 50 лет нашей планете, которая с трудом сохраняет 7 миллиардов человек, придется содержать более 9 миллиардов людей.

Познакомимся?

ЖЕНЩИНЫ

25 лет, высокая, симпатичная. Домоседка, без вредных привычек. Люблю домашний уют, животных, цветы. Работаю, живу с родителями. Для серьезных отношений познакомлюсь с высоким, добрым, хозяйственным, простым, порядочным, нежадным мужчиной 25-32 лет, без вредных привычек. На переезд не согласна.

Нина, Красноярск, тел. 8-902-917-85-36

***

34 года, рост 165 см, вес 45 кг, есть инвалидность. Добрая, нежная, понимающая. Для серьезных отношений познакомлюсь с добрым, чистоплотным мужчиной 30-40 лет, без вредных привычек, инвалидом, жителем Ставрополя или Нальчика.

Анна Макаренко, д/в, Минеральные Воды, Ставропольский край, 357204

***

44 года, рост 158 см, вес 47 кг. Есть 2-летний ребенок. Для создания семьи познакомлюсь с серьезным мужчиной славянской национальности, материально и жильем обеспеченным. Судимых и инвалидов прошу не звонить.

Ольга, Ставропольский край, тел. 8-909-751-65-40

***

49 лет, полная. Живу с 14-летним сыном. Материально не обеспечена, но для жизни есть все. Нужен адекватный, позитивный, нежадный мужчина-хозяин, любящий и знающий сельское хозяйство, который устал жить без женского тепла, заботы и уюта. Обязательно христианин! Ищу единомышленника и партнера, поддержку и опору, союзника на долгие годы. Вместе мы все преодолеем в этой жизни. У меня много идей и планов. Судимых, пьющих, психически неуравновешенных и озабоченных прошу не беспокоить. Отвечу на письма с вложенным конвертом.

Наталья Сергеевна Шокота, ул. Быковская, 5, х. Быковский, Верхнедонский р-н, Ростовская обл., 384146

***

56 лет. Живу в селе, есть жилье, отопление печное. Небогатая. Дети разъехались — у них своя жизнь, а мне одной скучно. Хочу познакомиться с мужчиной 50-60 лет. Вдвоем нам было бы веселей. Обещаю внимание и заботу. Пьющих, судимых и буйных прошу не беспокоить.

Т. Ягодкина, ж/д 1854 км, кв. 1, ст. Александрийская, Георгиевский р-н, Ставропольский край, тел. 8-918-792-98-50

***

57 лет, рост 156 см, вес 64 кг. Вдова, по гороскопу Рак. Добрая, домашняя, спокойная, приятной внешности. Образование среднее специальное. Люблю детей, хотя внуков пока нет. Для серьезных отношений познакомлюсь с добрым, неленивым, надежным, самостоятельным, читающим мужчиной предпенсионного или пенсионного возраста, без вредных привычек, из Ставрополя или близлежащих населенных пунктов, желательно без серьезных материальных проблем. Судимых прошу не беспокоить. Совместное проживание без интимных отношений меня не пугает.

Татьяна, Михайловск, Ставропольский край, тел. 8-928-358-66-83

***

57 лет, рост 170 см, вес 75 кг, инвалид III группы. Свободная, одинокая, дети живут отдельно. Жилья у меня нет. Познакомлюсь с мужчиной 35-50 лет.

Белла Багаян, Ставропольский край, тел. 8-905-415-65-44

***

59 лет, рост 155 см, выгляжу моложе, средней полноты, по гороскопу Овен. Русская, серьезная, порядочная. Живу в частном доме с удобствами, есть небольшой огород. Дети живут отдельно. Познакомлюсь с простым, спокойным, чистоплотным мужчиной до 72 лет, можно с инвалидностью и без интима, который не боится работы по хозяйству. Переезд ко мне обязателен. От вас подробное письмо, год, число и месяц рождения, телефон и конверт для ответа.

Тамара Александровна Куфелкина, ул. Ленинградская, 17а, пос. Тимашево, Кинель-Черкасский р-н, Самарская обл., 446330

***

60 лет, рост 164 см. Живу одна в селе, есть дом, сад, огород, только не хватает мужских рук. Если вы по воле судьбы остались один, нет близких людей, не боитесь работы, не пьете, приглашаю вас к себе. В таком возрасте любовь наряд ли возникнет, но уважение, преданность и понимание обещаю. Пишите, мужчины 60-67 лет!

Б. Л. В., п/о, с. Крутое, Старооскольский р-н, Белгородская обл., 309554

***

62 года, рост 160 см, вес 50 кг. Слабослышащая, пользуюсь слуховым аппаратом. Передвигаюсь на ходунках или в инвалидной коляске. Не скрываю, что больна и за мной нужен уход. Дети выросли, живут отдельно. Сейчас живу у сына. Для создания семьи познакомлюсь с мужчиной из сельской местности, с жильем, можно с инвалидностью, возраст в пределах разумного. Согласна на переезд.

Валентина Николаевна Фраш, с. Комсомольское, Тайыншинский р-н, Северо-Казахстанская обл., Казахстан, 151000

***

63 года, рост 170 см. Православная, вдова, есть сын и внук, живут отдельно. Не очень общительная, люблю животных и работать на земле. Обеспечена. Ищу пожилого мужчину, чтобы прожить с ним остаток жизни. Одной одиноко. Пьяниц, судимых, альфонсов прошу не беспокоить.

Валентина, Иркутская обл., тел. 8-914-934-76-36

***

64 года, рост 168 см, средней полноты, по гороскопу Водолей. Голубоглазая, приятной внешности, выгляжу моложе своих лет. Вдова, на пенсии, но работаю. Добрая, надежная, заботливая. Хочу познакомиться с мужчиной 64-70 лет. Ценю добрую душу, трезвую голову, интеллект и интерес к жизни. Из мест лишения свободы и религиозных общин прошу не беспокоить.

Ольга Яковлевна Семенцова, д/в, Моздок, РСО-Алания, 363753, тел. 8-928-073-81-80

***

72 года, рост 155 см, вес 56 кг, вдова. Брюнетка, глаза карие, по гороскопу Дева. Жильем обеспечена, сыновья живут отдельно. Материально независима, на здоровье, слава богу, пока не жалуюсь. Характер не сахар, иногда, думаю, могу и вспылить. Очень люблю природу, путешествовать. Не хватает только хорошего компаньона. Хотелось бы встретить доброго, лояльного, нежадного, состоятельного друга 68-75 лет (пока только для общения), без вредных привычек и не обремененного ничем и никем.

Анна Николаевна, Новороссийск, Краснодарский край, тт. 8-918-664-47-52, 8-900-231-19-84

***

Рост 160 см, вес 60 кг. Простая, скромная, ласковая. Без вредных привычек. Познакомлюсь с одиноким, добрым, нежным, обеспеченным славянином 60-70 лет, с чувством юмора, без вредных привычек. Переезд к вам возможен.

Без подписи, Ливны, Орловская обл., тел. 8-960-654-81-77

МУЖЧИНЫ

У меня умерла дочь, которая 11 лет была замужем. Последние два года она не вставала с постели, и зять никому не доверял даже приподнять ее. Его воспитывала тетя, а теперь она даже не вспоминает о нем. Вот он и остался в нашей семье. Зять не может жить один, ему нужна женщина, с которой он бы делил все радости и невзгоды. Больно смотреть, как он мучается. Ему 37 лет, рост 180 см, вес 90 кг, инвалид II группы (немного хромает). Зять добрый, без вредных привычек, любит детей. При совместном проживании он ни на что не будет претендовать, у него есть прописка и есть куда вернуться. Хотелось бы, чтобы откликнулась женщина до 45 лет, можно с ребенком.

Юрий Валерьевич Балтоян, ул. Красноармейская, 46, кв. 3, Черкесск, КЧР, 369000, тел. 8-929-860-61-88, дом. 26-13-09

***

Ищу русскую женщину 69-72 лет, инвалида II группы, у которой не сложились отношения с родными, смысл жизни которой — семейный очаг.

Без подписи, Пензенская обл., тел. 8-906-398-02-92, с 9.00 до 18.00

***

Сыну 25 лет, рост 184 см. Симпатичный, без вредных привычек, очень любит детей. Есть квартира. Не теряю надежды, что на это письмо откликнется девушка или женщина с ребенком.

Елена Степановна Яремчук, РСО-Алания, тел. 8-928-939-11-51

***

35 лет, рост 170 см, вес 59 кг, инвалид детства II группы. У меня остаточные явления ДЦП, но внешне это мало заметно, выгляжу как здоровый человек. Плохо работает правая рука, и во время ходьбы прихрамываю, а в остальном все в порядке. По дому все делаю сам. Мне надоело одиночество. Хочу познакомиться с русской девушкой 28-35 лет, инвалидом II группы (с небольшим физическим дефектом), желательно из Тараза (Казахстан).

С. В. Бойко, 3 мкрн, д. 18, кв. 25, Тараз, Казахстан, 080007

***

39 лет, рост 173 см. Для создания семьи познакомлюсь с неполной, симпатичной женщиной из сельской местности.

Александр Лактионов, ул. Садовая, 8, х. Спорный, Изобильненский р-н, Ставропольский край, 356124

***

48 лет, рост 176 см, инвалид II группы. Живу один в небольшом селе. Для серьезных отношений познакомлюсь с женщиной до 48 лет, желательно инвалидом II-III группы, из сельской местности Ставропольского края, согласной на переезд.

Игорь, Ставропольский край, тел. 8-906-470-42-43

***

65 лет, рост 165 см, вес 62 кг, инвалид II группы (общее заболевание), зрячий, с руками и ногами. Русский, переселенец из Грозного. Без вредных привычек, детей нет. Работаю на дому. Познакомлюсь с порядочной женщиной подходящего возраста и веса, без вредных привычек, желательно из Кировского р-на, Ставропольского края.

Анатолий Васильевич Лобанкин, д/в, п/уд. №175396, п/о, ст. Советская, Кировский р-н, Ставропольский край, 357329

***

76 лет, рост 170 см, вес 80 кг. Русский, высшее образование. Не пью, не курю. В доме проведен газ и есть все удобства. Для совместной жизни познакомлюсь с домашней, заботливой женщиной без вредных привычек, желательно не склонной к полноте, согласной на переезд ко мне. Если вышлете свое фото, это ускорит встречу.

Владимир Павлович Турапин, ул. Попова, 30, р. п. Чернышевский, Волгоградская обл., 404462, тел. 8-906-165-28-41

ОТЗОВИТЕСЬ!

Для В. Л. Корсунова из ст. Бессергеневской, Ростовской обл. («Айболит» №3 за 2013 г.)!

Мне 59 лет, рост 163 см, вес 58 кг. Работаю, веду здоровый образ жизни. Хочу познакомиться с вами, пообщаться, может, что-то и получится.

Любовь, Саратовская обл., тел. 8-960-340-28-10

***

Для Олега Николаевича из Приморского края, автора письма «У всех женщин в глазах только жажда выгоды...» («Айболит» №7 за 2013 г.).

У меня есть дочь Лариса, ей 45 лет. Живет далеко от меня. У нее есть квартира, машина, но живет одна. Не может смириться с одиночеством, хочет пообщаться с хорошим человеком. Верю, что именно вы — такой человек. Позвоните ей по тел. **8-777-454-12-88.**

***

Для Веры Егоровны Бондаревой из Новоалександровского р-на, Ставропольского края («Айболит» №23 за 2012 г.).

Прочитала в газете ваше письмо и решила написать. Мне 56 лет, детей нет. Болячек хватает. Живу с мужем 10 лет. Он любит выпить, дружит с наркоманами. Они приходят к нему в любое время. Приходится уходить из дома, иногда ночевать на улице. Уже устала от всего этого! Уже сил и нервов нет бороться с этим! Хочется на некоторое время сменить обстановку. Если подружимся, обузой не буду. Проблем тоже постараюсь не создавать.

Надежда Кравцова, ул. Дмитрова, 3, кв. 9, Баку, Азербайджан

РАЗНОЕ

Ищу адекватного мужчину среднего возраста, с умелыми руками, нуждающегося в жилье, желательно из Ставропольского края. Без близких отношений, просто взаимовыручка. Подробности в письме.

Татьяна, а/я 268, Пятигорск, Ставропольский край, 357503

У меня умер муж, а одной очень плохо

Четыре года писала письма, обращалась в службу знакомств, последний крик души — написала в местную газету. Мужчин отзывалось много, только для одних я очень шустрая, для других — грубиянка, а третьих смущало, что я работаю в больнице. На себя бы со стороны посмотрели! Один стихи пишет, я его внимательно слушала. И что ему так не понравилось? До сих пор не пойму. Другой SMS писал, потом предложил приехать к нему в гости. В доме как у хорошего хозяина — все на своем месте. Но в первый день нашего знакомства мужчина этот напился до чертиков. Слава Богу, все обошлось. Не зря женщины таких бросают. Вымирают настоящие мужчины. Бог создал Адама и Еву, чтобы они жили вместе, дарили друг другу радость и наслаждение, воспитывали внуков и детей. Хочется, чтобы мужчины, которых бросили жены, задумались: почему так получилось?

Н. З., Зеленодольск, Пермский край

Мужчин интересует одно и то же: сколько детей, какой стаж, пенсия?

62 года, инвалид II группы. Православная, спокойная. Не раз писала в «Айболит» — предлагала крышу над головой, поддержку добрым словом. Но увы, в письмах, которые получила, не нашла главных слов: Бог и милосердие. Никто не предлагал помощи по хозяйству. Ведь есть не только радости, но и трудовые будни. Мужчин интересует одно и то же: сколько детей, какой стаж, пенсия? О себе пишут коротко: люблю природу, грибы, ягоды, рыбалку, играю на гармошке, пляшу, жилье оставил внукам, детям и женам. Это хорошо. А дальше что? Выть от тоски под гармошку? Хочу, чтобы откликнулся русский, деловой, умный, подтянутый мужчина моего возраста или постарше, с жильем, можно с инвалидностью II или III группы по общему заболеванию, вдовец. Вредные привычки не приветствую. Приглашаю жить к себе, но согласна и на переезд в близлежащие города и райцентры. Плясунов и гармонистов прошу не писать.

Галина, ул. Урицкого, 69, Ковылкино, Мордовия, 431350

Для тех, кто хочет познакомиться по переписке

Многие читатели просят опубликовать свои номера телефонов и полный адрес. Предупреждаем: «Айболит» читают во всех частях света. Когда у вас ночь, где-то день, поэтому звонки будут круглосуточными. Для здорового человека это кошмар, а для больных, работающих посменно или страдающих бессонницей жизнь станет невыносимой. И еще: будьте готовы к тому, что без предупреждения к вам «в гости» приедут люди, которые могут быстро стать в тягость. Мудрее, безопаснее, хотя и хлопотнее, открыть почтовый ящик в любом почтовом отделении или получать почту «до востребования».

Главный редактор газеты «Айболит. Здоровье. Медицина. Жизнь» Галина Николаевна Воробьева

ЛАПША из писем читателей

Про свою влюбленность я ему не сказала, сжала руки в кулак и старалась казаться более-менее неприступной.

Юлия А., Кисловодск

Если будете печатать мое письмо, то поставьте перед ним такую строку: «Посвящается моему Суслику».

Олеся, Тверская обл.

Не могу спать, когда муж храпит. Приходится трясти его за плечо и просить повернуться на другой бок. Слышит редко. А когда муж бывает в командировках, вообще не сплю — он не храпит рядом.

Лариса, Тюмень

Стараюсь чаще говорить слово «люблю», причем всем, независимо от пола. Это же приятно, когда искренне. В свой адрес я чаще слышу слова любви от женщин. Мужики, видно, такими словами не бросаются. Либо просто меня не любят.

Елена К., Волгоградская обл.

Муж, почувствовав ночью, что я встаю, всегда спрашивает: «Ты куда?» И, что бы я ни ответила (тренируюсь в остроумии: в библиотеку, квасить капусту и прочее), удовлетворенно говорит: «А-а-а». После этого сразу засыпает. Если верить психологам, это означает, что супруг не очень во мне уверен. Будем лечить.

Елена, Курская обл.

Не навреди

Фольга. Это идеальная оболочка для мясных продуктов и готовых блюд. Не заворачивайте в нее горячие продукты: качество пищи ухудшится. Фольга не подходит для хранения кислых продуктов: при взаимодействии с кислотами она выделяет токсические вещества.

Пленка. В нее удобно заворачивать перекусы, однако для здоровья безопаснее пергаментная бумага. Полиэтилен — это химический полимер, а чем меньше пища контактирует с химией, тем лучше. Кстати, хлеб в нем плесневеет быстрее.

Пергаментная бумага. Она позволяет продуктам «дышать». Кондитерские изделия в ней остаются вкусными, хлеб сохраняет хрустящую корочку, масло не впитывает запахи и не приобретает неприятный вкус. Однако этими свойствами обладает только пергаментная бумага, обычная же пропускает и жир, и влагу.

ЕСЛИ БЫ ЗЕМЛЯ БЫЛА В 4 РАЗА МЕНЬШЕ, У ЖЕНЫ ФЕДОРА КОНЮХОВА СЕКС БЫЛ БЫ В 4 РАЗА ЧАЩЕ.

Рис — помощник

* **Нужно почистить кофемолку?** Засыпьте в нее рис и смелите его. Это позволит счистить с кофемолки грязь, масляный налет, а также удалить ненужные запахи.

* **Сохранить соль сухой?** Насыпьте рис в емкость с солью, и она никогда не будет слипаться в комки — рис впитает в себя всю влагу. Чтобы соль хорошо высыпалась из солонки, достаточно нескольких зерен риса.

* **Приклеить бумагу?** Если под рукой нет клея, используйте густой рисовый отвар. Особенно хорошо пропитывать им полоски бумаги для заклеивания окон от сквозняков. Удаляются его следы с рамы очень легко.

Полезные советы

ЦИТРУСОВЫЕ УСТРАНЯТ ЗАПАХИ

Лучшие освежители воздуха в квартире — высушенные лимонные или апельсиновые корки. Положите их в разогретую духовку, немного приоткрыв дверцу. Чтобы избавиться от табачного запаха в помещении, зажгите свечу или разложите 2-3 влажных полотенца.

КАК ПОЧИСТИТЬ УТЮГ И НЕ ПОЦАРАПАТЬ ЕГО?

Смочите вату или тряпку нашатырным спиртом, после чего нагретым утюгом под нажимом пройдитесь ее. Размягченный нашатырным спиртом жесткий темный налет останется на тряпке, а днище станет блестящим и чистым. Появившееся на днище загрязнение исчезнет, если энергично потереть горячий утюг о мелкую соль, рассыпанную плотным слоем на бумаге. Этот прием не только очищает, но и полирует днище.

ЛЁД УБЕРЁТ СЛЕДЫ МЕБЕЛИ С КОВРА

После перестановки мебели на ковре остались следы от ножек? Положите на это место кубик льда. Лед будет таять, а ворс расправляться. Можно подержать над вмятиной утюг, выпуская пар. Главное — не дотронтесь утюгом до ковра: если он синтетический, ворс может расплавиться. Не забудьте затем расчесать волокна жесткой щеткой.

ЧТОБЫ ЗОЛОТО СНОВА ЗАСИЯЛО

Золотое или позолоченное украшение полируйте до блеска с помощью гигиенической помады и шерстяной ткани. Или фланелевую салфетку промокните в смеси из пива и яичного белка (1:1) и протрите изделие. Обычный лук также поможет быстро почистить золото. Для этого разрезанной луковицей или кашицей из натертого лука протрите украшение. После того как оно высохнет, ополосните его чистой водой и насухо вытрите.

Больше свежести!

УДАЛИТЕ НЕПРИЯТНЫЕ ЗАПАХИ В КВАРТИРЕ, ИСПОЛЬЗУЯ ПРОСТЫЕ ПОДРУЧНЫЕ СРЕДСТВА.

* **В холодильнике неприятный запах?** Обычно он возникает от завалявшихся и испорченных остатков еды. Чтобы не искать источник запаха по всем полкам, заворачивайте кусочки продуктов в пищевую пленку и складывайте в пластиковый контейнер с крышкой. Удалить запах поможет мытье стенок холодильника водой с уксусом. Хорошо впитывают запах ломтики черного хлеба, соль, сода и толченый активированный уголь. А еще можно разрезать пополам лимон, мякоть вынуть, а в «чашечки» насыпать соль или соду и поставить в холодильник. Через неделю замените на новые.

* **Кроссовки дезодорируют с помощью активированного угля:** его насыпают в носки и вкладывают в ботинки. Помогают раствор перекиси водорода (2 таблетки на 1 стакан воды) и слабый раствор марганцовки.

* **Подушки и ковры легко впитывают запах табака.** Посыпьте ковер крупной солью, почистите влажной щеткой, а затем пропылесосьте. Подушки проветрите на балконе, а снятые с них чехлы протрите тряпочкой, слегка смоченной в слабом растворе нашатырного спирта.

* **В слив раковины** засыпьте 1-2 ст. ложки кальцинированной соды, а затем пустите туда горячую воду.

* **Остатки запахов на кухне устранить просто:** поставьте чистую сковородку на огонь и положите на нее апельсиновые или лимонные корочки. Корочки апельсина или лимона разнесут по помещению приятный цитрусовый аромат.

* **В кухонном шкафчике** не останется неприятного запаха, если положить туда на бумажке молотый кофе.

* **Запах из термоса исчезнет,** если положить в него 2 ст. ложки риса, залить теплой водой, закрыть и несколько раз хорошо встряхнуть. После этого промойте термос горячей водой. Неприятный запах из термоса также можно удалить, прополоскав его водой с уксусом.

* **Разделочная доска,** на которой обрабатываете рыбу, не приобретет запах, если предварительно протереть ее лимоном.

* **Руки,** пахнущие чесноком, протрите кофейной гущей.

Пригодится

ОТ ВОДЫ, КАПАЮЩЕЙ ИЗ КРАНОВ, В РАКОВИНЕ И ВАННЕ ОСТАЮТСЯ ЖЕЛТЫЕ ПЯТНА? ПРОТРИТЕ ПОВЕРХНОСТЬ НАГРЕТЫМ УКСУСОМ, ДОБАВИВ ТУДА НЕМНОГО СОЛИ.

Идём на рынок

Жидкий мёд — не значит хороший

ЗАБУДЬТЕ, ЧТО МЕД ОБЯЗАТЕЛЬНО ДОЛЖЕН БЫТЬ ЖИДКИМ! ТАКИМ ОН БЫВАЕТ ТОЛЬКО ВО ВРЕМЯ МЕДОСБОРА.

СРОКИ его кристаллизации разнятся: подсолнечниковый загустевает примерно через 10 дней после сбора, липовый — в конце августа, донниковый не кристаллизуется до года. Однако идя навстречу покупательскому мифу, продавцы нередко разогревают непроданный мед, делая его снова жидким. При такой обработке питательные вещества теряются. Иногда на дне банки появляются хлопья и кристаллы — это значит, что в продукте может содержаться ядовитое вещество. Исключение — акациевый мед, который и зимой остается вязким. Но если он свободно перекатывается в банке — это подделка.

* Не гонитесь за идеальной прозрачностью со вкусом карамели — это значит, что мед перегрели. Натуральный мед имеет немного блеклый оттенок.

* Хотите купить мед, который полезен? Ножом зачерпните немножко содержимого из банки: свежий зрелый продукт стекает ровной струйкой, не разрываясь на капли и образовывая на поверхности горку. Последняя капля должна подтянуться обратно к лезвию! Или зачерпните ложкой и несколько раз поверните ее вокруг своей оси. Качественный мед должен намотаться на стенки ложки и очень медленно стекать.

* Откачанный раньше срока мед не успевает созреть и начинает бродить. Вы узнаете такой продукт по пене на поверхности, кислому запаху и прогорклому вкусу.

* Часто встречается «сахарный» мед, если пчел кормили сахарным сиропом. Помогут весы: литр поделки весит меньше настоящего продукта. Опустите в мед кусочек хлеба на 10 минут: в сахарном он размягчится, в натуральном затвердеет. Или налейте в стакан теплую воду и размешайте в ней ложку меда. Растворится полностью — добавлен сахар.

■ ПОЖЕЛТЕЛ ТЮЛЬ? ПЕРЕД СТИРКОЙ ЗАМОЧИТЕ ЕГО В СОЛЕНОЙ ВОДЕ — ЖЕЛТИЗНА ИСЧЕЗНЕТ.

■ ЧТОБЫ БЫСТРЕЕ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ЗАПАХА КРАСКИ В ПОМЕЩЕНИИ, ПОСТАВЬТЕ ВЕДРО С ВОДОЙ. А ЕСЛИ ДОБАВИТЬ В НЕЕ СОЛЬ — ЗАПАХ ИСЧЕЗНЕТ ЕЩЕ БЫСТРЕЕ.

СОСУДЫ ПОД ЗАЩИТОЙ ОМЕГАНОЛА

В последние годы стало модно вести здоровый образ жизни не только потому, что мы хотим красиво выглядеть, но и потому, что мы заботимся о собственном здоровье. Малоподвижный образ жизни, неправильное питание (жирное, жареное, фастфуд), курение, плохая экология, в конце концов… Всё это провоцирует рост уровня холестерина в крови. А это значит, что возрастает риск развития атеросклероза и сердечно-сосудистых заболеваний.

Можно ли уберечься от проблем и привести в норму холестериновый баланс? Можно, если за дело берутся ученые. Более трех лет разрабатывалось средство **ОМЕГАНОЛ**, целью которого стало снижение уровня холестерина в крови и защита от атеросклероза.

ОМЕГАНОЛ содержит ценные полиненасыщенные жирные кислоты омега-3, которые препятствуют отложению холестерина на стенках сосудов.

Исключительно натуральный состав средства **ОМЕГАНОЛ** предотвращает образование холестериновых бляшек на стенках сосудов, нормализует уровень артериального давления и контролирует липидный (жировой) обмен в организме. Помимо полиненасыщенных жирных кислот омега-3, **ОМЕГАНОЛ** содержит одни из самых мощных антиоксидантов – аллицин и красное пальмовое масло. Они выводят из организма свободные радикалы, укрепляя его защитные силы, а также активизируют кровоток, что способствует интенсивному транспорту питательных веществ. В сочетании витамины А и Е поддерживают клеточный иммунитет, укрепляют стенки сосудов и предупреждают процессы старения.

ОМЕГАНОЛ: со здоровыми сосудами и спокойным сердцем долгие годы!

ООО «РИА Лидер»

Спрашивайте в аптеках города!

ОМЕГАНОЛ – КОМПЛЕКС АКТИВНЫХ НАТУРАЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ ДЛЯ БОРЬБЫ С АТЕРОСКЛЕРОЗОМ!

www.riapanda.ru

Телефон «горячей линии»: **8-800-333-10-33** (звонок по России бесплатный, часы работы: пн-пт – 09.00-19.00; сб – 10.00-19.00; вс – выходной).

РЕКЛАМА. Ед. Не является лекарством. Перед применением проконсультируйтесь со специалистом. СТР № ВО.77.99.11.003.Е.003282.02.11 от 21.02.2011, СТР № ВО.77.99.11.003.Е.003284.02.11 от 21.02.2011

РЕКЛАМА № 14438

Гороскоп с 10 по 23 июля

Навострите ушки! Можете услышать что-то интересное

ОВЕН Ваши воспоминания будут похожи на обнаженные провода: чуть что — и сразу заполняют память и не дают спокойно дышать. Откажитесь от прошлого, чтобы наконец впустить в свою жизнь настоящее и светлое будущее. Оно буквально стучится в окно, хотя вам пока сложно в это поверить. Доверьтесь судьбе — она приготовила для вас солидный подарок. Помните: летние лучи могут вызвать солнечный удар, поэтому не забывайте про шляпу и солнцезащитный крем.

ТЕЛЕЦ У вас в душе, похоже, наконец-то наступила оттепель. Вы сумеете простить обиды, а шрамы на сердце затянутся и перестанут болеть. Двери в светлое будущее откроет человек, с которым вы встретитесь в самый неожиданный момент. Возможны головные боли на фоне мигрени. Попробуйте избавиться от нее, заварив крепкий зеленый чай и добавив в него 1/3 чайн. ложки корицы и щепотку мяты. Выпейте и немного полежите — головная боль пройдет.

БЛИЗНЕЦЫ Порой будет сладко, порой кисло. Реагировать на происходящее предстоит быстро и без малейшего шанса на ошибку: те, кто будут уходить из вашей жизни, больше в нее не вернутся. А те, кого вы сами не впустили, больше не постучат, но не спешите расстраиваться: значит, эти люди вам не очень-то и нужны. Следите за направлением ветра. Если он дует с востока, срочно закройте все окна и форточки — такой ветер приносит болезни и плохое настроение.

РАК Не исключено, что вам захочется побыть в одиночестве, спрятаться в норку и подумать о смысле жизни. Если с утра вам довелось увидеть летящую паутину, запомните сторону, куда ее унес ветер, — именно оттуда придет удача. Приметили паука в его жилище — загадайте желание. Помните? Паучков и их сети нельзя смахивать веником — иначе вам не избежать опрометчивых поступков. Раздавить нечаянно насекомое и вовсе опасно — можно накликать не себя неприятности. Так что смотрите под ноги!

ЛЕВ Вы невероятно устали, но все же попытайтесь сделать над собой усилие. Еще один рывок — и вы у цели. Удача на вашей стороне! Если ваше слабое место суставы, старайтесь не перенапрягаться физически. При появлении болей сделайте компресс: смешайте 1 ст. ложку нашатырного спирта, 3 ст. ложки воды и 1 чайн. ложку меда, добавьте ржаную муку (если нет ржаной, возьмите пшеничную), перемешайте, сделайте лепешку, приложите к больному суставу, а сверху укутайте шерстяным платком.

ДЕВА Навострите ушки! Совершенно неожиданно можете услышать что-то интересное. Эта информация способна повлиять на ход дальнейшей жизни. Самое время очистить свой словарный запас от «сорных» слов, которые нередко срываются с губ. Имейте в виду: любая брань производит разрушительное действие. Не сдержались, обронили дурное слово — срочно становитесь под душ!

ВЕСЫ Все внимание кошелькам и сумочкам: мошенники всех мастей выбрали вас в качестве жертвы. И еще один совет: не принимайте ничего близко к сердцу, не пытайтесь докопаться до сути вещей, будьте легкомысленнее и беззаботнее. Не упустите шанс в теплый, солнечный день полежать на земле, раскинув в стороны руки и ноги: это укрепит организм и настроит его на борьбу с хроническими болезнями.

СКОРПИОН Нельзя выносить сор из избы — как в прямом, так и в переносном смысле. Если станете обсуждать с кем бы то ни было свои проблемы, назавтра их станет вдвое больше! Не исключено, что могут напомнить о себе сердечно-сосудистые заболевания. Старайтесь больше времени проводить в одиночестве; пройдитесь по скверу или парку, концентрируя внимание на зеленой листве и траве. Укрепить сердце можно с помощью такого рецепта: отожмите сок свежего картофеля и свеклы, смешайте в пропорции 1:1 и пейте по 1/4 стакана утром натощак, днем за 20 минут до еды и на ночь перед сном.

От головной боли 5-6 побегов черной смородины залейте 1 стаканом кипятка, кипятите на водяной бане 30 минут, настаивайте под крышкой полчаса. Процедите и пейте несколько раз в день после еды.

СТРЕЛЕЦ Вы слишком сильно переживаете за людей, да и сами легкоранимы. Буквально смакуете нанесенные вам мелкие обиды, все время «обсасывая» их, что, в конце концов, ввергает вас в мрачное, взвинченное состояние. Учитесь не принимать все близко к сердцу! Будьте чуть эгоистичнее, обрастите толстой шкурой. Если окажетесь за городом, обязательно прислушайтесь к голосам птиц. Услышать кукушку — к долгой жизни, сороку — к интересной работе, соловья — к новой любви.

КОЗЕРОГ Летом так хочется поплескаться в море или речке, посидеть в тени деревьев! Но будьте осторожнее, так как вы можете переохладиться и застудить почки. В этом случае вам поможет такой салат. Возьмите стакан вареной фасоли, 2 яблока, свежий огурец, стакан ядер грецких орехов, сахар, растительное масло. Из сахара и воды сварите сироп, яблоки нарежьте дольками и припустите в сиропе, не разваривая. Рубленые орехи смешайте с фасолью, яблоками, огурцами, заправьте маслом.

ВОДОЛЕЙ Тяжело просыпаться утром, несмотря на то что вовсю светит солнце и щебечут птицы? Начинайте обливаться холодной водой. Это не для вас? Что ж, есть другой вариант: жесткое полотенце смочите в холодной воде и быстро оботрите грудь, живот, спину, руки, ноги. Одеваться не спешите, сделайте несколько энергичных движений, пока кожа не высохнет. Теперь чашечка крепкого зеленого чая или кофе — и в новый день без стрессов и болезней!

РЫБЫ Почувствуйте себя свободным! Чаще выезжайте на вольный воздух. Убегайте от проблем в прямом смысле слова — утренняя или вечерняя пробежка будет весьма кстати. О здоровье: летом так много соблазнов — фрукты, ягоды, овощи, зелень. Но будьте осторожны: именно летом легко отравиться. Если с вами случится такая неприятность, остановить рвоту поможет, на первый взгляд, суровое средство. Примерно в трети стакана водки размешайте 1 чайн. ложку соли. Еще лучше, если после приема водки через 15 минут выпить сок, выжатый из одного апельсина.

ЛАПША из писем читателей

Свое мнение надо отстаивать. Отстоялось — тогда и высказывай.
Михаил, Элиста

Меня мужской пристальный взгляд на улице или в транспорте наводит только на одну мысль — что-то не то. А уж если улыбнулся... Караул, как минимум молния на ожинсах разошлась.
Алевтина, Челябинская обл.

Сегодня была в гостях у подруги. Ходили к ней с одноклассником. Вот пришли мы, сняли обувь, а на носке одноклассника образовалась дырочка. Он ахнул и сказал: «Ну вот, дыра! Значит, пора стричь ноги!»
Валерия В., Ростов-на-Дону

Ваша газета — как таблетка, ее надо запивать. Лично я запиваю коньяком.
Петр, Зеленоград

Полезла в шкаф к старым вещам и в результате опоздала на работу. Потому что нашла в шкафу резиночку, через которую в детстве мы с девчонками прыгали. Ну и натянула между стульев и проскакала часа два.
Анна, Пермский край

ВРОДЕ БЫ КВАРТИРА НЕБОЛЬШАЯ. А КАК НАЧНЕШЬ ГЕНЕРАЛЬНУЮ УБОРКУ... БЛИН, ПЕНТХАУС!

В следующем номере читайте:

✓ **Как бороться с гипотонией**
ЕСЛИ ДАВЛЕНИЕ РЕЗКО УПАЛО.

✓ **Не оставайтесь наедине с болезнью**
ДИСТОНИЯ «ПИТАЕТСЯ» СТРАХАМИ.

✓ **Жить с болью — это ненормально**
ЭНДОМЕТРИОЗ НАЗЫВАЮТ УПУЩЕННЫМ ЗАБОЛЕВАНИЕМ.

Айболит Здоровье Медицина Жизн

Уважаемые читатели! Подписаться на газету «Айболит. Здоровье. Медицина. Жизнь» вы можете по любому из трёх каталогов

Индекс газеты в каталоге «Почта России»
31670

Индекс газеты в объединенном каталоге «Пресса России»
42404

Индекс газеты в каталоге Агентства «Роспечать»
53995

«АЙБОЛИТ. ЗДОРОВЬЕ. МЕДИЦИНА. ЖИЗНЬ»
УЧРЕДИТЕЛЬ, ИЗДАТЕЛЬ, РЕДАКЦИЯ
ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»
Адрес: 355002, г. Ставрополь, ул. Лермонтова, 191 б
E-mail: director@kavkazinterpress.ru

Генеральный директор К. А. ВОРОБЬЕВ (8652) 24-88-65
Заместитель генерального директора по редакционно-издательской деятельности Г. Н. ВОРОБЬЕВА (8652) 24-89-47
Заместитель генерального директора по маркетингу М. А. ЧЕРЕВИЧЕНКО (8652) 24-56-41
Заместитель генерального директора по рекламе И. В. КОЛЬЦОВА (8652) 24-58-61

Главный редактор Г. Н. ВОРОБЬЕВА
Дизайн и верстка О. Г. СКИДАНОВА
Директор рекламной службы Н. А. КУПРИЧЕНКОВА
E-mail: reklama@yubki.ru

Зарегистрирована Министерством РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций ПИ №77-11485 от 10.02.2000 г. Цена свободная. Газета отпечатана в типографии ООО «Агентство «Кавказинтерпресс» (адрес: 355000, г. Ставрополь, пр. Трудовой, 14, тел. 24-88-65). Тираж 184928 экз. Заказ 643. Объем 6 п. л. Дата выхода в свет 10.07.2013 г. по графику в 14.00. 9.07.2013 г. в 13.30. По графику в 14.00

E-mail: kipred@kavkazinterpress.ru
Подписной индекс: каталог «Пресса России» 42404, каталог «Почта России» 31670, каталог «Роспечать» 53995

Для чтения обеспечивают ООО «Крон-Пресс» г. Алматы, ООО «АРПИ «Сибирь» г. Новосибирск

Общий тираж 237278 экз.
12+